

なすの辛子酢和え



すりごまとごま油で
風味をプラス！

< 材料 (2人分) >

- ・ なす 2本
- ・ ごま油 少々
- ・ 白すりごま 少々

辛子酢

- ・ 練りからし 小さじ 1/2
- ・ 醤油 小さじ 1
- ・ 酢 大さじ 1

< 作り方 >

- ① なすはヘタを切り落とし、竹串で全体に穴をあける。1本ずつラップで包み、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ② ①の粗熱が取れたらラップを外し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 辛子酢の材料を混ぜ合わせ、なすと和える。
- ④ 器に盛り、ごま油と白すりごまをふる。

1人分の栄養価 エネルギー: 24kcal 食塩相当量: 0.5g