



調理時間  
5分

## レンジで蒸しなす

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
29kcal	2.1g	0.5g

### 材料

なす	1本
オクラ	3本
A (めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1
水	小さじ1
お好みでみょうが、しそ	適量

食欲がない時でもあっさりして食べやすいです。お好みでしょうがやしそをそえても色々な味が楽しめます。常備菜の作りおきにも Good !

### 作り方

- ① なすはピーラーで皮をむいて軽く水で濡らし、ラップをして電子レンジ 600W で 3分加熱する。
- ② なすが冷めたら食べやすい大きさに切る。
- ③ オクラはがくをとって食べやすい大きさに切り、水少々を振ってラップをし、電子レンジ 600W で 1分加熱する。
- ④ A を混ぜ合わせ、なすとオクラを浸して冷蔵庫で冷やす。