

Hino's Kitchen

49Kcal, Sodium:0.7g (1人分)

なすの酢の物 (2人分)

- ・なす：1本 (140g)
- ・大葉：3枚 (2g)
- ・すりごま：4g

★合わせ酢

- ・お酢：16g・砂糖：10g・塩：1g・淡口しょうゆ：2g



1. 茄子は短冊切り、大葉は千切りにします
2. 茄子は耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ(600W)で3分程加熱します
3. ボウルに★の酢・砂糖・塩・淡口しょうゆを入れて混ぜ合わせます
4. 茄子に火が通ったら3のボウルに入れて混ぜます
5. 大葉・すりごまを4に混ぜ合わせます
6. 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やして完成です

- ・お好みで茗荷やちりめんじゃこを入れても美味しく仕上がります
- ・市販の合わせ酢を使う事で、より手軽に作ることが出来ます♪
- ・お酢には疲労回復・食欲増進の効果が期待できますので、残暑厳しい今の時期にもピッタリの料理です
- ・手軽に作り置ける副菜として、ご家庭でも活躍する事間違いなし！？