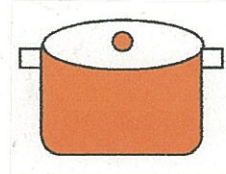


このレシピで

野菜が 100 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



なすと枝豆のポン酢和え

夏にピッタリ♪

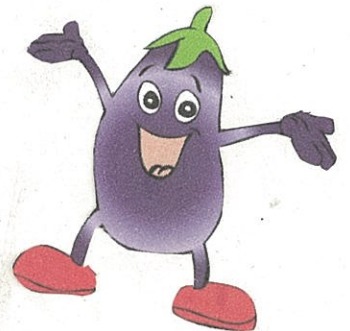
＜材料＞

- ・なす 1本(80g)
- ・冷凍枝豆 6ヶ(20g)
- ・ポン酢 大匙2



＜作り方＞

- ① なすは縦に細切りし、水にさらした後レンジで1分加熱する
- ② 枝豆は解凍して水から出して、①と合わせる
- ③ ポン酢をにかけて和える



鎌倉女子大学実習生