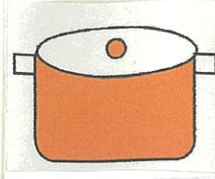


このレシピで

野菜が 80 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



焼きなすの中華風あえ

～材料(1人分)～

- ・ なす 80g (小1本)
- ・ 塩 少々
(なすのアク抜きに使う)
- ・ ごま油 小さじ7
- ・ 青ねぎ 1g (5cmくらい)
- ・ ごま 1g
- | | |
|------|--------------|
| ・ 醤油 | 小さじ7 |
| ・ 酢 | 小さじ7 |
| ・ 水 | 小さじ7 |
| ・ 砂糖 | 1g |
| しょうが | 1g (チューブ1cm) |

A

★Aは予めボウルに混ぜておく

～作り方～

1. ボウルに塩と水を入れる
なすを皮を半分ほど切り、等分して、
厚さ1cmのたて長に切り、塩水へ入れる
2. 青ねぎを小口切りにする。
3. フライパンにごま油をひき、
なすに焼き色がつくまで焼く
4. なすとAをからめ、青ねぎとごまをかける



～簡単アレンジ～



里子菜もたべたいけど、お肉もたべたい...

そんなときは、レシピにちょっとつこう！

つこうするのほい

- ・ なす 40g (小1/2本)
- ・ ひき肉 100g
- ・ 醤油 小さじ7

里子菜もたんぽくも
ハランスJK
とろう！

関東学院大学 実習生