

# なすときのこの蒸しサラダ



## 作りかた

1. なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
2. **A**のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。
3. 合わせた**C**をポリ袋（市販）に入れ、合わせた**B**と**A**を加えて混ぜ合わせる。
4. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した**③**を広げてのせ、かるくラップをする。
5. **④**をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **79** なすときのこの蒸しサラダで加熱し、かき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約7分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

141kcal

### 塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
<b>A</b> なす	1本(約100g)	2本(約200g)
<b>A</b> ししとうがらし	3本(約15g)	6本(約30g)
<b>A</b> えのきだけ	25g	50g
<b>A</b> まいたけ	25g	50g
<b>A</b> 油揚げ(1cm幅の細切り)	1/2枚(約15g)	1枚(約30g)
<b>B</b> 塩こうじ	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> しょうが(すりおろす)	小さじ1/3	小さじ1/2
<b>C</b> レモン汁	小さじ1	小さじ2
<b>C</b> お好みでオリーブ油	大さじ1/3	大さじ1/2

### ひとくちメモ

冷やして食べてもよいでしょう。