



加熱の目安

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。

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

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** **80 なすときのこの蒸しサラダ** で加熱し、かき混ぜる。

ひとくちメモ

冷やして食べてもよいでしょう。