

レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ



作りかた

1. なすはへたを切り取って細切りにし、水にさらしておく。
2. えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐす。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、その上に②を広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **211 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj** で加熱する。
5. 加熱後、合わせたAを加えてよくかき混ぜ、冷蔵庫で十分冷やす。

加熱の目安

加熱：約7分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



カロリー

57kcal

塩分

0.8g

※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-W10A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
なす	1本(約100g)	1・1/2本(約150g)	2本(約200g)
えのきだけ	50g	80g	100g
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A めんつゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A ごま油	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A 酢	大さじ2	大さじ2	大さじ2
A 一味とうがらし	少々	少々	少々
A 白ごま	少々	少々	少々

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。