

レンジで簡単♪とろとろなすの中華風サラダ



手動

レンジ

600W

加熱：約6分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

54kcal

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

4人分

なす

4本(約600g)

A 醤油・砂糖

各大さじ1

A ごま油

小さじ1

A 酢(米酢使用)

大さじ2

かつお節

少量

青ネギ(小口切り)

少量

いりごま

少量

作りかた

1. なすはヘタとガクを取り、ピーラーで皮をむき半分になり、ラップに包みレンジ 600W 6分 加熱して冷まして冷蔵庫で冷やす。
2. ①が冷えたら食べやすいように手でさいて器に盛り付け、Aをかけ、かつお節、青ネギ、いりごまをふる。

調理のコツ・ポイント

すりおろした生姜やラー油などお好みでプラスして楽しんで下さい。