

レンジで簡単♪とろとろなすの中華風サラダ by 鈴木美鈴



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切り、ラップに包み **レンジ** **600W** **約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。

手動

レンジ

600W
加熱：約6分

使用付属品

テーブルプレート
底面

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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

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

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。