

カンタン!!

冷たいなすのレンジ蒸し



<材料> 2人分

• なす ×4

• めんつゆ
(3倍濃縮) 大さじ 1.5

• しょうゆ 大さじ 1/2

• すりゴマ(白) 大さじ 1/2

• しょうが
(すりおろし) 小さじ 1 ~
お好みで



夏バテ防止に

ひんやり

おかず...

<作り方>

1) ナスはピーラーで皮をむいて4つ割りに。
水でさらしてアクぬき。

2) 水気がついたまま耐熱容器にならべにいれ
ふんわりラップをかけ 600w 4分ほどレンジでチン♪
(加熱がたりなれば、ひつよう時間 あたためる。)

3) 2分ほどラップをとらず蒸す。米且熱がとれたら
お皿にうつし 冷蔵庫へ(冷やす!)

4) ☆を まぜあわせ ナスにかいて でき上がり。