

香味野菜の涼風あえ

ナスのレシピ



火を使わずに作れる！

夏におすすめの爽やかな一品

材料 (2人分)

「ごちそう」ナス…………… 2本
 キュウリ…………… 1本
 おろしショウガ…………… 適量
 塩…………… 少々
 大葉…………… 3枚
 ミョウガ…………… お好みで

作り方

- ①「ごちそう」は縦4つ割りにし、一口大にちぎります。軽く塩をふり、なじませておきます。
- ②キュウリは軽く板ずりしてから、すりこぎなどで一口大にたたき割ります。
- ③(1)と(2)を合わせ、おろしショウガと塩少々で味をととのえます。
- ④最後に細かくちぎった大葉を混ぜ、お好みでミョウガのせん切りを添えます。

ワンポイント

ゴマ油を少し加えれば、おつな酒の肴に早変わりです。