

「ごちそう」ナスの 塩もみ

ナスのレシピ



あと一品ほしいときに！アクの少ない
「ごちそう」ナスならではのスピードおかず

材料（2人分）

「ごちそう」ナス……………2本
キュウリ……………1本
ミョウガ……………2個
塩……………少々
針ショウガ……………お好みで

作り方

- ①「ごちそう」とキュウリは縦半分にしてから薄切りにします。
- ②「ごちそう」とキュウリに塩をふりかけて混ぜ、しんなりして水が出てきたら、塩分を水で洗い流します。
- ③「ごちそう」とキュウリの水気を絞り、せん切りにしたミョウガを混ぜ、お好みで針ショウガを添えます。

ワンポイント

塩気が足りなければしょうゆを少しかけて召し上がってください。