

お手軽減塩レシピ

【なすとみょうがの和え物】

旬のみょうがをアクセントにした、なすの生姜和えです🍆
電子レンジを使って和えるだけ！火を使わずに調理できるのがポイントです。

材料(4人分)



なす	4本
みょうが	3本
生姜	1片
ブロッコリースプラウト	適宜

★調味料

しょうゆ	小さじ3
だし汁	小さじ2
ごま油	大さじ1
白ごま	小さじ1

作り方【1人分の食塩相当量:0.6g】

- ① なすは縦半分に切って5mmほどの薄切りにし、5分ほど水にさらす。
みょうがと生姜はみじん切りにする。
- ② なすを耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。
冷めたら水気をしっかり切る。
- ③ ボウルになすとみじん切りにしたみょうがと生姜、調味料を入れて和える。
- ④ 器に盛り、ブロッコリースプラウトを散らす。

できあがり！

