

蒸しなすのしょうが醤油かけ



副菜

野菜量
(1人分)

80g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
23kcal

塩分
0.9g

* 材料 (4人分) *

なす 300g
しょうが 20g
A { しょうゆ 大さじ1+1/3
だし汁(かつお・昆布)
..... 大さじ1+1/3
酢 小さじ1

* 作り方 *

1. なすは洗って水気を拭き取り、ヘタから反対側に向かって縦に8本浅く切り込みを入れ、1つずつラップに包み、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
2. ①のヘタを切り、切り込みに沿って裂く(やけどに注意)。熱いうちにAをからめ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
3. しょうがは皮をむきすりおろしておく。
4. 食べる直前に小鉢に盛り、③をのせる。