

レンジで簡単なすのナムル

材 料	1 人分	5人分	目分量	作り方
なす	70 g	350 g		①なすは竹串を刺して数か所穴をあける。 ラップで包み、電子レンジ600wで6分加熱する。 ※なすの太さにより加熱時間は変わります ②①をラップのまま冷水に入れて粗熱がとれたら、木べらなどで押さえて空気を抜く。 冷水から取り出してラップをはがす。 食べやすい大きさに手で裂いて軽く絞る。 ※完全に冷まさない。 ③ボウルにAを合わせ、②を加えて手でもみ込むようにしっかり和える。 ④③にごま油を加えてさっと混ぜ合わせる。 ⑤器に盛り付け、上にかつお節をのせる。
A (砂糖	1 g	5 g		
(酢	3 g	15 g		
(濃口しょうゆ	3 g	15 g		
(おろしにんにく	1 g	5 g		
ごま油	1.5 g	7.5 g		
かつお節	適量	適量		
●ごま油とにんにくの風味を活かし、少ない塩分でもしっかりと味を感じます ●かつお節の風味とうま味でおいしく減塩★				