



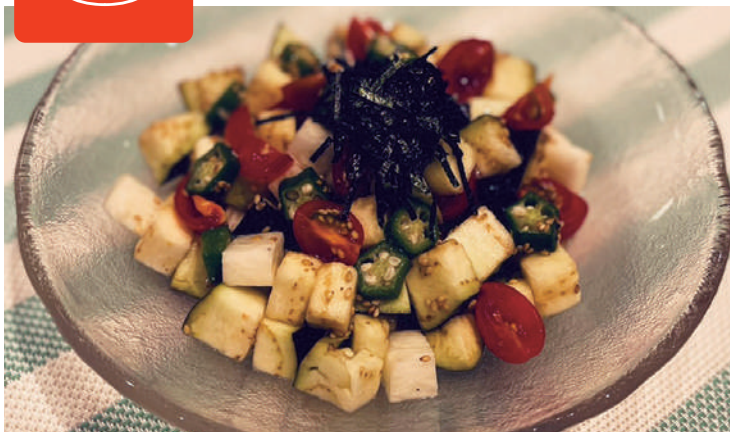
おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬の水なすを味わう！
水なすのころころサラダ～ネバネバ野菜と一緒に～



| | | |
|------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 48kcal | 食塩相当量 0.3g | 調理時間 約10分 |
|------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

水なす……………1本
長いも……………50g
ミニトマト……………8個
オクラ……………3本
市販の和風ドレッシング……………大さじ2
炒りごま……………小さじ2
きざみのり……………適量

■作り方

- ①水なすはヘタを取り、1cm角のさいの目切りにして約5分水にさらし、キッチンペーパー等で水気をふき取る
- ②長いもは1cm角のさいの目切りに、ミニトマトは4等分にする
- ③鍋にお湯を沸かし、オクラをさっと茹で、輪切りにする
- ④①②③をボウルに入れ、和風ドレッシングを加えて混ぜ合わせる
- ⑤器に盛り付け、いりごまときざみのりをのせる



和風ドレッシングをはじめ、お好みの市販のドレッシングのほか、わさび醤油やからし醤油、ポン酢などお好みの調味料でも美味しくいただけます♪

cooking memo