



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! 水なすのナムル



一人あたりのエネルギー <b>46kcal</b>	食塩相当量 <b>1.5g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

水なす	1本
白だし	大さじ1
A  ごま油	小さじ1
塩こんぶ	8g

### ■作り方

- ①水なすはヘタを取り、手で適当な大きさに割く
- ②ボウルに①を入れ、Aを加え混ぜ合わせる。
- ③15分ほどおいて出来上がり

cooking memo