



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! 水なすとトマトの和風サラダ



一人あたりのエネルギー 36kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約5分
------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

水なす……………1本
トマト……………1個
大葉……………4枚
A ボン酢…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1/2

■作り方

- ①水なすとトマトはヘタを取り、1.5cm角に切る
- ②大葉は粗みじん切りにする
- ③ボウルに①②を入れ、合わせたAで和える



大葉をバジルに、ごま油をオリーブオイルに変えると
イタリアンサラダ風アレンジできます

cooking memo