



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.



塩もみ茄子の大葉和え



一人あたりのエネルギー 14kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

なす……………1本
大葉……………1枚
塩……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1/4
炒りごま(白)……………小さじ1/4

■作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、長さを3等分して縦に4～6等分に切る
- ②大葉は千切りにする
- ③ボウルに①を入れて塩を振り、全体にまぶすように手で混ぜる
- ④塩がまんべんなくいきわたったら、手でぎゅっと絞って水分を出す
- ⑤④にしょうゆ、ごま油を加えて混ぜる
- ⑥器に盛り付け、②をのせる
- ⑦食べる直前に炒りごまをかけ、和える

cooking memo