



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.



さっぱり涼味でいただきます!

なすのたたき



一人あたりのエネルギー 216kcal	食塩相当量 3.1g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

なす……………2本
ツナ缶(オイル漬)……………1缶
細ねぎ……………10g
ぼん酢しょうゆ……………大さじ4
サラダ油……………大さじ2

■作り方

- ①なすはヘタを切り、1cm幅の斜め切りにする
- ②細ねぎは小口切り、ツナ缶は汁気を切る
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れしんなりするまで焼く
- ④器に盛り②をのせ、冷蔵庫で冷やして食べる直前にぼん酢をかける



マヨネーズをかけてもおいしくいただけます!

cooking memo