



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.



暑くなったら涼味はいかが？ なすの梅だれ



一人あたりのエネルギー 24kcal	食塩相当量 1.1g	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
梅干し……………1個
A 砂糖……………ひとつまみ
白だし……………小さじ1
白だし……………小さじ1
大葉……………2枚

■作り方

- ①大葉はせん切りにする
- ②なすのへたを落として皮を剥き、ラップに包んで耐熱容器にのせ、500Wの電子レンジで3分程度加熱し、粗熱を取る
- ③梅干しは種を取り、果肉を包丁でたたき、Aと混ぜ合わせておく
- ④②を手で細かく裂き、白だしを加えて和える
- ⑤④を器に盛り③をかけ、①をのせる

cooking memo