

ナスとオクラの甘辛和え

◇ポイント

日光市の夏はなすの生産が盛んになります。

暑い夏は火を使わずレンジだけでできる茄子料理を是非作ってみてください。

◇材 料(4人分)

- ・ナス 4本
- ・オクラ 4本

- ・板摺用塩 少々
- ・砂糖 小さじ2
- ・ごま油 大さじ2
- ・醤油 おおさじ1.5
- ・しょうが 小さじ1 (チューブ可)



◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	81kcal
・脂 質	5.9g
・たんぱく質	1.2g
・塩 分	1.0g

◇作り方

①オクラは塩で板摺したあと軽く水洗いして

へたは切って2cm程度の乱切りにする。

②ナスも3～4cm程度の乱切りにする。

(ナスは均等に熱が通るように大きさを揃えるとよい)

③タッパーに①と②を入れて砂糖とごま油を入れて混ぜ、ふわっとラップをかけ500Wのレンジで2分加熱する。

④なすの色がきれいなうちに醤油とすりおろしたしょうがを入れてさっとまぜてできあがり。

※お好みで砂糖と醤油としょうがの量は調整してください。