

## 中華風蒸しなす

## 【材料】※2〜3食分作れます

なす・・・1〜2本  
 ポン酢  
 ごま油  
 白ごま  
 唐辛子・・・お好みで

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器



エネルギー50kcal タンパク質1.0g

調理時間  
約10分

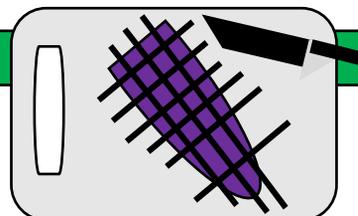
1食あたりの価格  
約100円

## 〜つくりかた〜

- ① なすはヘタを取り除き、半分に切ったら**格子状**に切れ目を入れて半分に切る。
- ② 切ったなすを耐熱容器に入れてごま油、塩を入れたらかき混ぜてなじませておく。
- ③ ラップをふんわりかけたら、電子レンジの500Wで約5分加熱する。
- ④ 水気を軽くペーパーなどで拭きと取ったら、ポン酢（なすが浸る程度）、白ごま、唐辛子を加えたら味がなじむまで1〜2時間おいて完成。

## 〜メモ〜

- ・ピーマンを一緒に加えても彩りが良くなります。



格子状に切り込みをいれる