

なすの甘酢生姜浸し

【材料】 ※1食分作れます

なす・・・・・・・・・・1本
酢・・・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
生姜チューブ・・1cm程度
葉ねぎ
白いりごま

★大さじは、カレースプーンなどでも代用できます

【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94kcal タンパク質3.3g

調理時間
約10分

1食あたりの価格
約100円

～つくりかた～

- ①なすに箸などで数か所穴を開け、ラップで包み、電子レンジ500Wで7分加熱する。
- ②なすをラップごと冷水につけて粗熱をとり、手でなすのヘタをちぎり食べやすい大きさにさく。
- ③耐熱容器に酢、醤油、砂糖、生姜チューブを入れ、ラップをかけずに電子レンジ500Wで40秒加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ④なすの上に③のタレをかけ、お好みで葉ねぎや白ごまをふり完成。

～メモ～

- ・電子レンジで加熱する際はやけどに気を付けましょう。
- ・冷蔵庫で1時間程度冷やしても美味しく召し上がれます。