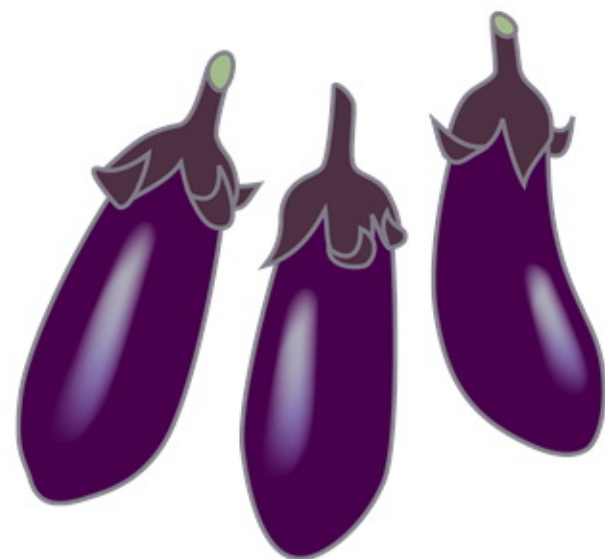


『なすと青じそのナムル』

材料(4人分)

なす	3個
青じそ	2~3枚
【蒸しなす用のたれ】	
・しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1/2
・すりごま(白)	大さじ1/2
・しょうが(すりおろし)	1かけ分
・ごま油	小さじ1



作り方

- ① なすは竹串をさして数か所穴をあける。ラップで包み、レンジ(600W)に2分間ほどかける。冷水にとり、木べらなどで押さえて空気を抜いてから、食べやすい大きさに手で裂く。青じそは2~3cm幅に切る。
- ② ①のなすを軽く絞ってボウルに入れる。ゴマ油以外のたれの材料を順に加え、両手を使ってしっかり和える。仕上げにゴマ油を加え、全体が馴染んだら青じそを加えてざっと混ぜ、器に盛る。