

レンジにおまかせ!『蒸しなすのおかかじょうゆ』

材料(4人分)

なす	4本
しょう油	大さじ1
削りかつお	1パック (4g)



作り方

- ① なすはヘタをとって縦4つ割りにして、長さを3等分にする。
- ② 耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で5分間加熱する。
粗熱がとれるまでしばらくおいて汁気をきり、しょう油、削りかつおで和える。