

# 焼きなすのサラダ



## 《材料(2人分)》

なす	140 g
オリーブ油	4 g
大根	40 g
しょうが	6 g
青じそ	2 g
桜えび	2 g

A	オリーブ油	4 g
	酢	12 g
	こいくちしょうゆ	8 g
	さとう	6 g

## ～作り方～

- ① なすの皮をむく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、①を焼く。
- ③ ②を食べやすい長さに切る。
- ④ 大根としょうがは、おろしておく。
- ⑤ 「A」の調味料でドレッシングを作る。  
→ オリーブ油と酢をよく混ぜてから、しょうゆとさとうを加える。
- ⑥ 器になすを盛り、おろした大根としょうが、青じそ、桜えびを乗せ、よく混ぜた⑤をかける。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	64 kcal
炭水化物	6.7 g
脂質	4.2 g
たんぱく質	1.9 g
塩分	0.6 g