

なすのおろし和え



材 料《4人分》

- ・なす・・・・・・・・・・・・・・・・250g
- ・大根・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・大1個
- ・あさつき・・・・・・・・・・・・少々
(三杯酢)
- ・酢・・・・・・・・・・・・・・大さじ2と1/2
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
- ・だし汁・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 大根は布巾の上でおろし、包み込むような状態にして二振りし、水気を切る。
- ② トマトは湯むきして1cm角に切る。
- ③ 三杯酢を作り、①の大根おろしを加えておく。
- ④ なすは大きめの乱切りにし、すぐに180度の油で揚げる。焦げ目がつき始めたら取り出して油をきり、③につける。
- ⑤ ②のトマトを加えて和える。
- ⑥ 器に盛り、あさつきを散らす。

(レシピ提供者からのアドバイス)

簡単で材料も手近にあり、夏場の食欲がないときに適しています。

ーレシピ提供ー 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 とのみ