

副菜

なすの生姜だれかけ

～ポン酢しょうゆでさっぱり～



一人分の栄養価 エネルギー 78kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量 0.6g

材料(2人分)

なす	2本(160g)
万能ねぎ	少々
ごま油	大さじ1
A {	
ポン酢しょうゆ	大さじ1
おろし生姜(チューブ)	1cm

* お好みのドレッシングでもおいしいです。

作り方

- 【1】なすはへたを切り、輪切りにする。
万能ねぎは小口切りにする。
- 【2】ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- 【3】ビニール袋にごま油と【1】のなすを入れて、よくからめる。
- 【4】グリルになすを並べ、6分焼く。
- 【5】焼いたなすを【2】のボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 【6】万能ねぎをちらす。