

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【白ナス】

レンジ蒸し白ナスの胡麻酢がけ

材料 2人分

白ナス 1個

(A)

すり胡麻 大さじ2 砂糖・酢 各小さじ2

しょうゆ 小さじ1～2

作り方

- 1 白ナスは皮をむきラップで包み電子レンジ（600w）で2～3分加熱する
- 2 ナスは食べやすい大きさにさき、よく混ぜたAをかける

白茄子のんにく醤油ステーキ

材料 2人分

白茄子 1個

オリーブオイル 大さじ1

(A)

しょうゆ・お酒 各小さじ2

みりん 小さじ1 にんにく（おろし） 少々

作り方

- 1 白茄子は1cm厚さの輪切りにし切り込みを入れる
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し1を切り込みを入れた面から焼く
- 3 上下返し、火が通ったらよく混ぜたAを加え味をなじませる

やみつき茄子

材料 2人分

茄子 1本

オリーブオイル 大さじ1

(A)

しょうが（おろし） 少々 にんにく 1片

お酢 大さじ1 しょうゆ 大さじ2

作り方

- 1 茄子は5mm位の輪切りにしオリーブオイルで焼き、Aに5分以上漬ける

