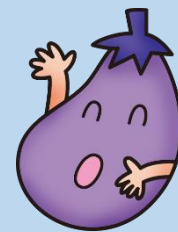




ゆでなすの和風サラダ



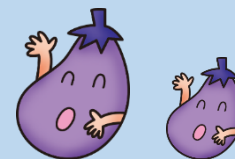
♡材料（4人分）♡

- | | |
|------------|----------|
| • なす | 4本（400g） |
| • かいわれ大根 | 1パック |
| ① こいくちしょうゆ | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| ② しょうが汁 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 砂糖 | ひとつまみ |



♡♡作り方♡♡

- ① なすは横2～3等分に切る。
- ② かいわれ大根は根元を切って半分に切る。
- ③ ①を混ぜ合わせておく。
- ④ ①のなすは熱湯で落としぶたをして5分ゆでる。水気をきって、縦6等分にする。
- ⑤ ④を器に盛り、②のかいわれ大根を散らして上から③をかける。（なすはそのままラップをして、レンジで加熱してもよい）



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目安量は約**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）