



【材 料】 なす 2～3本  
大根 適量  
大葉 2～3枚  
ぽん酢 適量



【作り方】 ①洗ったナスのヘタを切り落とします。



②ナスをラップで包み、  
600Wのレンジで3分加熱します。



かためだったら  
あと1分加熱しましょう

③加熱したなすをラップのまま冷水に入れます。

熱いからやけどに注意！



④冷めたらラップをとり、手で縦に細くさきます。



包丁で先に切り込みを入れると  
さきやすいです



⑤大根をすりおろし、  
水分を軽くきります。



⑥なすの上に大根おろし  
をのせ、ぽん酢を好みの  
量かけます。



⑦きざんだ大葉をのせて  
できあがり。

ぽん酢のかわりに  
めんつゆでもおいしいです

