



冷やしナスの おろしポン酢のせ



【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洗ったなすのヘタを切り落とします。



②なすをラップで包み、
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

