

さっぱり、ヘルシー
絹かわなすの
薬味たっぷりマリネ



調理時間

7分

材 料 2人前

- ・絹かわなす……1/2個
(縦に割る)
- ・オクラ…………… 3本
- ・かつお節… 1パック
- ・サラダ油…………… 適宜
- ・酒…………… 適宜

◎マリネ液

- ・市販のポン酢…大さじ3
- ・砂糖……………小さじ1
- ・おろし玉ネギ…大さじ2

◎薬味(各大さじ1程度)

- ・ネギ(小口切り)・シソ(千切り)・シヨウガ(みじん切り)
- ・ミヨウガ(千切り)・貝割れ菜(3cm長さ程に切る)

作り方



- ① マリネ液、薬味を作っておく。
- ② ナスは乱切りにし、オクラ2本は小口切り、1本は縦切りにする。
- ③ 油を引いたフライパンに②を入れ、酒少々を加え、フタをして蒸し焼きにする。
- ④ ③をマリネ液に浸し、かつお節をからめてから、薬味を載せる。