

レンジで5分、簡単なすのめんつゆ和え

材料 (1人分)

なす1本

☆めんつゆ2倍濃縮大さじ1

☆水大さじ1

☆ごま油小さじ1

白いりごま大さじ1



作り方

1



なすはへたを取り、縦半分に切り、斜めに5mm幅ほどに切る。

2

①と☆を耐熱皿に入れて、ふんわりラップをしてレンジ600W3分加熱し、よく混ぜ合わせて、更に2分加熱する。

コツ・ポイント

なすをすぐに使う場合はあく抜きしなくていいそうです。濃い味が好きな方はめんつゆをたしてください。

【作り置き】なすのペペロンチーノ

材料 (2人分)

なす 2個

にんにく (みじん切り) 1片分

赤唐辛子 (小口切り) 1/2~1本分

オリーブ油 大さじ2杯

岩塩・黒粒胡椒少々



作り方

1



なすは、縦に7mmの薄切りにして、7mmの細切りにする

2



耐熱容器に1を入れ、にんにく・赤唐辛子を散らして入れ、オリーブオイルを回しかけ、岩塩・黒粒胡椒を振る

3



2の上にフタをずらして乗せ、600wのレンジで4分加熱し、混ぜ合わせる

4



お皿に盛り付けたら、出来上がり！

レンジで簡単！ナスの中華和え。

材料 (2人分)

ナス 2本

☆砂糖 小さじ1

☆酢 大さじ1/2

☆醤油 大さじ2弱

☆ゴマ油 小さじ1

☆生姜(チューブ) 小さじ1

作り方



- 1 ナスはラップをし耐熱皿に入れレンジで5分ほどチンします。
- 2 ボウルに☆を混ぜ合わせます。
- 3 ①のナスを熱いうちに食べやすい大きさに切ります。(熱いので気を付けてください)
②に入れ混ぜ合わせます。
- 3 冷蔵庫で30分くらい冷やしてください。

コツ・ポイント

レンジで簡単に作れます。

熱いうちに混ぜ合わせてください。