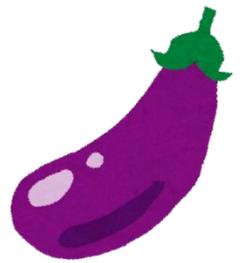


なす料理



レンジで簡単!焼きナス風

●材料●

- ・なす 2本
- ・細ネギ 1、2本
- ・鰹節 お好みで
- ・しょうが お好みで
- ・めんつゆ お好みで

●作り方●

- 1、ナスはピーラーで皮を剥き、細ネギは刻んでおく。
- 2、皮を剥いたナスはラップに包み、レンジで600Wで3分、ナスが柔らかくなるまで加熱する。
- 3、レンジから取り出し、たてに割いておく。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 4、めんつゆ、しょうが、鰹節、ネギをお好みの量をかけて出来上がり!

夏にピッタリ!!茄子と鶏ムネ肉の大葉しょうゆ炒め

●作り方●

- 1、茄子の皮をところどころピーラーで剥いて一口大に乱切りにし、塩を二つまみまんべんなく振って置く。
- 2、茄子の表面の水気を軽く拭き取って、耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wで5分レンジ加熱をして置いておく。
- 3、大葉をみじん切りにして、★の調味料と合わせておく。鶏ムネ肉の皮をはがして、一口大に切り、◎を揉みこんで片栗粉をまぶしておく。
- 4、フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、鶏ムネ肉を中火で両面焼く。
- 5、肉に火が通ったら茄子を加えて軽く炒める。★の調味料を回しいれて全体に素早くからめて完成!

●材料● (2~4人分)

- ・鶏ムネ肉 1枚
- ・長茄子 2本
- ◎酒 小さじ1
- ◎おろし生姜 小さじ1
- ★大葉 10枚
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★みりん 大さじ2
- ★お酢 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・オリーブオイル 適量

夏の味! 茄子の浅漬け(わさび風味)

●材料●

- ・茄子 大1本
- ・塩 小さじ1杯
- ★味ぽん 大さじ
- ★わさび 3センチ程度

●作り方●

- 1、茄子は、ヘタを切り落とし、縦半分に切ったら、7ミリ程度の斜め切りにする。
- 2、ボールに塩と茄子を入れ、軽くかき混ぜて5分程度おく。ギュッと水気を絞る。
- 3、ビニール袋に★と2をいれて、空気を抜いて縛る。
- 4、冷蔵庫で30分冷やしたら完成。

