

なす

# おろしポン酢DEさっぱりなす



## 材料(4人分)

- ナス ..... 160g
- なす 大1本 ..... (150g)
- 大根おろし ..... 適量
- ネギ ..... 適量
- ごま油 ..... 大1
- ポン酢(柚子ポン酢) ... 大1
- 七味 ..... 少々

## □■□■ 作り方 □■□■

- ① 茄子を縦半分に切り、それを厚さ5mmに斜めに切る。
- ② 皿に並べラップをかけ、電子レンジ(500w)で4分間加熱する。(重なっている部分が生でなければよい)
- ③ 大根おろしとネギを乗せて、ごま油とポン酢をよく混ぜたものに七味をかけてできあがり。