

なすの冷菜



材料（1人分）

なす・・・・・・・・・・2本
輪切り赤とうがらし・少々

たれ

しょうゆ・・・・・・・・小さじ1強
ごま油、酢・・・・・・・・各小さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1弱
にんにく・・・・・・・・少々

作り方

1. へたをとったなすを丸ごと耐熱皿に並べ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ（約750w）に4分かけ、やわらかくなったらラップをはずして冷ましておく。
2. にんにくをみじん切りにする。
3. 1のなすを手で縦に細長く裂き、皿に並べ、赤とうがらしを散らし、冷蔵庫で冷やしておく。
4. たれの調味料を混ぜて、3にかける。

*好みで、ごまや白髪ねぎをのせてもよい。