

下田なすの酢の物



材料(4人分)

下田なす	…	4個
ミョウガ	…	2個
キュウリ	…	1本
塩	…	小さじ1
青じそ	…	5枚
A 白みそ	…	大さじ1
酢	…	大さじ3
砂糖	…	大さじ2

作り方

- 1) 下田なすを縦半分に切って斜め切りする。
- 2) ミョウガとキュウリを細切りにする。①とともにボウルに入れて塩でもみ、約20分置いておく。
- 3) ②の水気を絞り、千切りした青じそとAを加えて和えたらできあがり(なすの色が変わるのを防ぐため、食べる直前に和えましょう)。



ワンポイント!

暑い日にオススメのさっぱりメニュー♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

