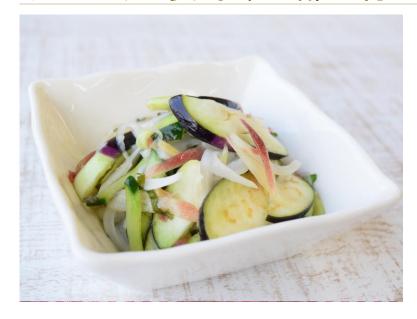
下田なすと夏野菜の酢の物



材料(4人分)

キュウリ … 1本 塩 … 少々 下田なす … 3個 タマネギ … 中玉 1 個 ミョウガ … 2個 大葉 … 5枚 梅干し … 1個 … 大さじ3 … 大さじ2 砂糖

作り方

- 1)キュウリをひとつまみの塩で板ずりする。
- 2)下田なすを縦半分に切って斜め切りにし、塩をひとつまみまぶしてしんなりとさせておく。
- 3)タマネギはくし形の薄切りにし、キュウリとミョウガ、大葉は千切りにする。
- 4) 梅干しの種を取り、包丁でたたいて梅肉にする。
- **5**) ④の梅肉と酢、砂糖を混ぜ、②の下田なすと③を加えて全体によくなじませたらできあがり。



サラダ感覚で食べられる酢の物だよ!







他のレシピはこちら!!

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