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
酢	… 大さじ3
砂糖	… 大さじ2

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！

花野果市
はなやかいち

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!!