

# ナスの胡麻和え



## 材料(4人分)

ナス	… 中3本
塩	… 適量
キュウリ	… 1本
青ジソ	… 3枚
A・味噌	… 大さじ2
・砂糖	… 大さじ1
・みりん	… 大さじ1
・すりごま	… 大さじ1

## 作り方

- 1)ナスを縦半分になり、斜め切りにする。色止めのために塩をひとつまみ振る。
- 2)キュウリを塩で板ずりし、薄い半月切りにする。大葉は、千切りにする。
- 3)沸騰したお湯で①のナスを柔らかくなるまで茹で、水気を絞る。
- 4)ボウルにAを混ぜ合わせ、ナスとキュウリ、大葉を加えてよく和えたらできあがり。



食べる直前に和えるとより美味しいよ！



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!!

