

8月のレシピ

なすの冷製

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉
なす	4本
揚げ油	適宜
ポン酢醤油	大さじ3
生姜	適宜
青じそ	1束



〈作り方〉

- ① なすはヘタを落として縦半分に切り、皮に切り込みを入れて、しばらく水にさらしてからザルに上げ、ペーパータオルで水気をふきとる。
- ② 揚げ油を熱し、①のなすを色よく揚げ、油を切り、皿に並べる。
- ③ なすが熱いうちにポン酢醤油をまわしかけて冷ます。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前にせん切りにした生姜、青じそを散らす。

とっても簡単！

暑い日の夕食やおつまみにお勧めです。午前中に作って冷蔵庫でしっかり冷やすと、より美味しくいただけます。