

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

爽やかな香味とピリ辛の甘酢がぴったり♪

茄子の香味和え

調理時間

15分

1人分

118kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



みょうが

+

使ったのはコレ!



ミツカン
穀物酢
500ml



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



茄子の香味和え

材料/2人分

なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・3本
みょうが・・・・・・・・・・・・・・・・1本
かいわれ・・・・・・・・・・・・・・1パック
〈たれ〉
ミツカン 穀物酢・・・・・・・・・・大さじ1
ナンプラー・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
鷹の爪(小口切り)・・・・・・・・1/2本

作り方

- ①なすは上下をおとし、ラップをし、600wの電子レンジに5分かけて加熱し、粗熱を取り1cm幅の輪切りにする。みょうがの半分はみじん切り、半分は細切りにしさと水にさらし、水気をおさえる。
- ②〈たれ〉の材料と①のみょうがのみじん切りを混ぜる。
- ③皿にかいわれ、なす、みょうがをのせ、②のたれをかける。
(お好みでフライドオニオンをのせる。)