

ナスとしその 甘酢和え

材料（二人前）

- ・ナス 3本
- ・しそ 5枚
- ・鷹の爪 1本
- ・醤油 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 大さじ2



レンジでかんたん！
時間のないあなたに！

手順

- 1 しそは細切りにする。鷹の爪は種を取り除き、小口切りにする。
- 2 ナスは乱切りにし、耐熱容器に入れてごま油をかける。その後ラップをしてレンジで600W 5分加熱する。
- 3 耐熱容器を取り出し、醤油・酢・砂糖と鷹の爪を加えて軽く混ぜ合わせ、再びラップをして600W 3分加熱する。
- 4 しそを加えて和えてなじませる