

なすときゅうりの冷やし鉢

夏野菜にはからだの中の水分調整をしてくれる働きがあります。
旬の食材を活用した体調管理も取り入れてみましょう。



材 料 2人分

なすび	中 2 本	めんつゆ（3倍希釈）	大さじ 2
きゅうり	1 本	水	大さじ 4
塩	少々	かつおぶし	少々
ごま油	小さじ 1		

作り方

- ① きゅうりは、縦長の乱切りにして塩をしておく。
- ② なすびは縦1/6に切って、耐熱皿に並べラップをして電子レンジで加熱し、しんなりさせる。
（600wの電子レンジで1分30秒くらい）
- ③ ②をフライパンに並べて両面に焼き色をつけて、香りにごま油を絡める。
- ④ ボウルにめんつゆと水で漬け出しを作り、焼いたなすびときゅうりを入れて冷やしてから盛り付ける。かつおぶしを添える。