

水なすとしらすのあえもの



材料(4人分)

- 水なす 2個
- みょうが 2本
- 青じそ 5枚
- しらす 100g
- 塩昆布 10g
- レモン汁 大2杯
- 塩 小1杯

作り方

ささっと一品 NO.2

- ① 水なすを小さく乱切りし、塩水(塩小さじ1・水1カップ)に5～6分つけた後、ざるにあげ水分をとる。
- ② みょうがを小口切りにし、水にさらす。
- ③ 青じそを1cm角に切り水にさらす。
- ④ ボウルに①③と塩昆布を入れあえる。
- ⑤ ④を器に盛り、しらすと②をトッピングし、レモン汁をかける。