

野菜たっぷりクッキング

焼きなすの梅じそ風味和え

材料	2人分	作り方
なす	小4本	① なすはがくを切り落とし、皮の4か所をむいて縦4等分に切り、水にさらして水気をきっておく。
人参	40g	
青じそ	3枚	② フライパンを中火で熱し、なすを入れて焼く。 少量の水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
ちりめんじゃこ	5g	
梅干し	小1個	蓋をしたまま蒸らしてあら熱をとり、長さ2cm程に切る。
醤油	大さじ3/4	
		③ 人参は薄いいちょう切りにして、茹でてざるにあげておく。
		④ 青じそは洗って水気をとってから、縦半分に切って横1cm幅に切る。
		⑤ 梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
		⑥ ボウルになす、人参、ちりめんじゃこ、梅干し、青じそ、醤油を入れて和える。

