なすのレシピ

なすの梅じそあえ



材料（2人分）

なす3本　梅干し2個　青じそ5枚　しょうゆ小さじ1

作り方

1. なす3本を縦半分に切り、ラップで包む
2. 電子レンジ600Wで4分ほど加熱して冷ます
3. 手で裂き、梅肉と刻んだ青じそであえる

さっぱり食べられる一品です