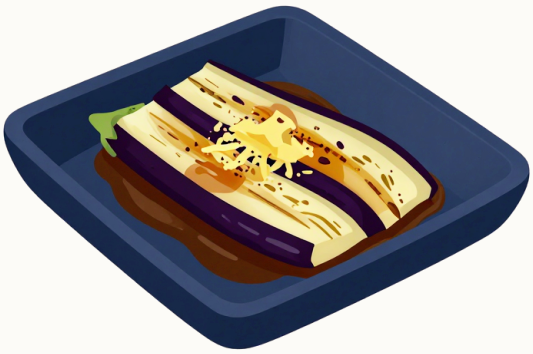
夏のなす、こう食べる



1 焼きなす

焼いて冷やし、しょうがとしょうゆで



2 梅じそあえ

レンジで加熱して、さっぱりと



3 なすの味噌汁

とろっとした口当たりを楽しめます

冷やして食べるのもおすすめです