夏秋の食卓に

なす

つやのある濃い紫の実
焼いても煮てもおいしい



- **加熱するととろっとやわらか**
  油とも相性がよい
- **焼きなす、麻婆なす、煮びたしに**
- **新聞紙で包んで袋に入れ、野菜室へ**
  冷えすぎに注意します

こんな料理に



麻婆なす



焼きなす



なすの煮びたし