

<作り方>

- ① なすは縦8等分にして水にさらしアクを抜き、塩を入れた湯で柔らかくなるまでゆで、ザルにあげ水分をきる。
- ② ささみは耐熱容器に入れAをふってラップをしてレンジで3分加熱して、冷めたら細かく裂く。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせ①と②、白ごまを加え和え、味をなじませる。
- ④ ③を器に盛り、千切りにした青じそを添える。

なすとささみの中華和え

<材料>		[A] 塩・酒・こしょう 各少々	
なす	2~3本	[B]	
鶏ささみ	2本	しょうゆ	大さじ2
すりごま	大さじ1	酢	大さじ1
青じそ	4枚	ごま油	大さじ1
		砂糖	大さじ1/2

