

なすとしめじのゴマ酢和え

【材料 1人分】

なす	1本 (70g)	
しめじ	1/4パック (40g)	
白すりごま	小さじ2	
A	おろししょうが (チューブ) 1cm	
	しょうゆ	小さじ1/2
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1

【オススメコメント】

レンジで簡単



【作り方】

- ① なすは、タテヨコ半分に切ってから、5mmの短冊にする。しめじは、ほぐしておく。
- ② 耐熱皿になすを並べ、上にしめじをのせ、ラップをしてレンジにかける (500W、1分半)。
- ③ ボウルに白すりごまとAを合わせ、②を入れて混ぜ合わせる。
※千切りの大葉を混ぜると香りがよくなります。

💰 1人分のおおよその値段 80円

★ 1人暮らしの10代・20代と高齢者世代におすすめ