



塩昆布和え

●材料

なす……………2～4本
塩昆布……………15g
みりん……………大さじ1～2
塩……………大さじ2

- 1 なすはヘタを取り、薄切りにし、塩をまぶして10分間置きます。
- 2 上から軽く手で押さえ、良くもみ、軽く水で洗い流します。
- 3 しっかり絞り、みりん・塩昆布を混ぜて出来上がりです。