



長ナスの甘味を堪能する中国風焼きナス

リヤン バン ナ ス
涼拌茄子

- 【作り方】**
- ①ナスは縦に切り目を入れ、むきやすくして焼く。
 - ②焦げてきたら氷水でさっと冷やし、皮をはぐ。
 - ③繊維にそって食べやすい大きさにさく。
 - ④タレの材料を混ぜ合わせ、ナスにかける。

ポイント

- ・ナスは上からホイルをかけると早く焼けます。
- ・タレは好みでラー油などを加えてもおいしいです。

【材料】 ・ナス 2本
4人分 ●タレ

(アサツキ 4g (みじん切り少々) ・ショウガ 4g ・ごま 小さじ1)
(ごま油 小さじ1 ・濃口しょうゆ 大さじ1弱
・酢 小さじ1 $\frac{1}{3}$ ・みりん 小さじ1 $\frac{1}{3}$ ・豆板醤 適量)