



野木町地産地消メニュー



⑦1 なすのさっぱりトマトソースがけ

調理時間 5～10分

めんつゆと酢で和風のトマトソースに仕上げ、最後までさっぱり！ナスは電子レンジ加熱ですので、とても簡単にお作りいただけます。

食材の旬

6月～9月



【材料】

| | |
|----------|------|
| なす | 200g |
| トマト | 1/2個 |
| 長ねぎ(細切り) | 少々 |

(A)

| | |
|------------|------|
| めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ2 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 生姜のすりおろし | 小さじ1 |

【作り方】

- ① なすはヘタを取り数か所穴を開け、ラップで包み600w3分レンジで加熱する。粗熱をとったなすを割いて、皿にのせる。
- ② トマトは1cm角に切り器に入れ、Aも加えて混ぜ合わせる。
- ③ なすに②をかけ、ねぎを散らす。

～ひとくちメモ～

ナスは爪楊枝で数ヶ所に穴を開けることで、とろっとした仕上がりになります。