

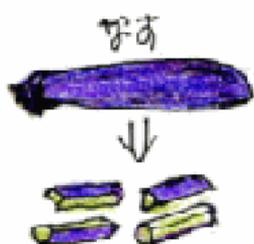
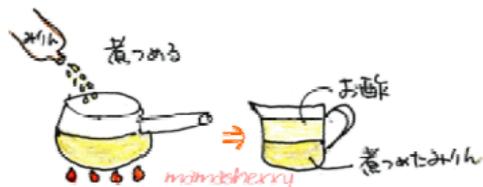
# ♪なすのソテーと水菜のおひたしサラダ♪

## <材料の目安>

- ・なす 1~2本
- ・水菜 1把
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 適宜
- ・だし汁 40~50cc
- ・甘酢 大さじ2くらい
- ・淡口しょう油 適宜

## ☆ 甘酢の作り方☆

みりんを弱火で少し煮詰め、煮詰まったみりと同量のお酢を加える。



## <作り方>

1. なすは縦に四つわりか六つわりにしてから、長さを4等分くらいに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて、中火でこんがりソテーする。
3. だし汁と甘酢と淡口しょう油を合わせて、にんにくの薄切りも加えてドレッシングを作りソテーしたなすを浸ける。
4. 水菜を3cmくらいに切って、なすと合わせて混ぜ合わせ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

