



材料 2人分

なす(150g)	1本
おろししょうが	少々

調理時間 10分

作り方

1. なすはヘタを取り、ピーラーで皮をむきます。



2. なすをラップでゆるく包んで電子レンジ(600W)で2分~2分20秒加熱します。



3. お好みの大きさに切り器に盛り、おろししょうがを添えます。しょうゆをかけていただきます。

アドバイス

◎冷やして食べるとおいしいです。レンジを使って簡単にできるのでお試しください。