

なすのマリネ



草戸町産
「なす」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	94kcal
たんぱく質	1.2g
脂 質	7.1g
食塩相当量	0.9g

材料(4人分)

なす・・・・・・・・・・ 4本
たまねぎ・・・・・・・・ 1/3個
パセリ・・・・・・・・ 少々
ノンオイル青じそドレッシング・・ 40ml
揚げ油・・・・・・・・ 適量

なすは、漬け物や煮物、また油との相性があるので、焼き物や炒め物、天ぷらなど、調理方法も多彩だよ♪



作り方

- ① なすは乱切りにし、水にさらす。
- ② なすの水気を切り、180℃に熱した油で揚げる。
- ③ たまねぎ・パセリはみじん切りにし、水にさらしておく。
- ④ ②③をノンオイル青じそドレッシングで和え、盛りつける。