

〈ナス〉

『ナスの焼きカルパッチョ』

☆ナスは和食によく使うイメージだったので、洋食に取り入れてみました。☆

《エネルギー量（1人分） 160kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ナス	/	2本	塩	/	少々
・サラダ油	/	大さじ1.5	こしょう	/	少々
・赤ピーマン	/	5g	レモン汁	/	小さじ1.5
・スプラウト	/	3g	マヨネーズ		大さじ1

◎作り方

- ① ナスはへたを落として、縦に7mm厚さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、①を焼く。
- ③ 赤ピーマンはみじん切り、スプラウトは根を切り落とす。
- ④ 皿に②をきれいに並べ、塩とこしょうを振り、③の赤ピーマンとスプラウトを飾る。
- ⑤ ④にレモン汁を振りかけ、マヨネーズを細く絞る。

