

〈なす〉

『蒸しナスのピリ辛ユッケ風』

☆辛いものが苦手な方はコチュジャンの量で調整してください。☆

《エネルギー量（1人分） 84kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ なす	/	200g	・ 卵黄	/	1個
・ コチュジャン	/	大さじ1	・ いりごま(白)	/	小さじ1
・ ごま油	/	小さじ1	・ 小ねぎ	/	少々
酢		小さじ1			
塩		ふたつまみ			

◎作り方

- ① ナスはへたを切り落とし、所々皮をむいてラップに包み、電子レンジ(600Wで約10分位)で柔らかくなるまで加熱する。
- ② ナスのあら熱が取れたら、手で裂くようにしてほぐしておく。
- ③ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせ、②を加えて和える。
- ④ ③を器に盛り、中央に卵黄をのせ、いりごまと小口切りにした小ねぎを振りかける。

