

茄子のナムル

【材料4人分】

茄子	2個	}	A
サラダ油	20g		
白すりごま	12g		
おろしにんにく	4g		
レモン果汁	30g		
ごま油	12g		
こいくちしょうゆ	12g		
あさつき	少々		

【作り方】

- ①茄子を5mm幅の半月切りにして10分ほど水にさらす。
- ②あさつきを小口切りにする。
- ③茄子を色が変わる程度に茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ④Aを合わせる。
- ⑤③と④を合わせて完成♪



【栄養価】

エネルギー 109kcal
塩分 0.5g

【ポイント】

- ・茄子の水気はしっかり切る。
- ・食欲をそそる1品♪
- ・市販のナムルドレッシングを使用しても作れます。簡単に作れて野菜摂取量UP！