

揚げなすサラダ



《材料》 4人分

なす 4個
しらす干し 40g
サニーレタス 4～5枚
コーン油 適量
ドレッシングの材料

（ オリーブオイル 大さじ3
酢 大さじ1/2
醤油 小さじ1
塩・コショウ 各少々 ）

《下準備》

- ① なすは厚さ2cmの輪切りにする。
- ② ドレッシングの材料を混ぜておく。
- ③ しらす干しは空炒りしておく。

《作り方》

1. ①のなすを少し多めの油で炒め、油切りをする。
2. ボウルに1の炒めたなすと③のしらす干しを入れて、②のドレッシングを加えて和える。
3. サニーレタスを敷き、その上に和えた2のナスとしらす干しを盛り付けて、できあがり。

なすの保存方法

冷気と乾燥が苦手なので新聞紙などに包んで常温の涼しい場所で保存します。2日くらいは持ちますが、気温の高い時期や少し長めに保存したいときは新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。ただし冷やしすぎるとかたくなり味が落ちるのでなるべく早く食べましょう。

『野菜情報サイト 野菜ナビ』