

ナスそうめん



《材料》 (3人前)

ナス	2本
納豆	1パック
ネギ	10g
シソ	2枚
ショウガ	10g
卵黄	1個
市販のめんつゆ	適量
片栗粉	少々

《下準備》

- ①ナスは皮をむき細切りにして片栗粉をまぶしておく。
- ②シソ、ネギ、ショウガは千切りにしておく。
- ③納豆はついている調味料で混ぜ合わせておく。

《作り方》

- 1.①の片栗粉をまぶしたナスは、中に火が通るくらいまで茹でて冷水で冷やす。
- 2.1の冷やしたナスを水切りし器に盛り付ける。
- 3.②の千切りにしたシソ、ネギ、ショウガと卵黄、③の納豆を2の上に盛り付ける。
- 4.3のすべてを盛り付けた上に市販のめんつゆをかけていただく。

オススメポイント

- ・ ご飯や、そうめんになすそうめんをのせて濃い目のめんつゆをかけてもいただくのもおすすめです。
- ・ さっぱりしていて、栄養バランスの良い一品です。