

副食

なすのピリ辛ごま和え

[1人分] エネルギー：186kcal 塩分：1.5g



材料 [2人分]

- なす：3本
- しそ：2枚
- ごま油：適量

【A】

- 白すりごま：大さじ2
- 醤油：大さじ1
- 砂糖：小さじ1
- ごま油：小さじ1
- 豆板醤：少々

作り方

1

なすを輪切り、または半月切りにして、ごま油で焼きます。

2

【A】を混ぜ合わせて"1"を和え、器に盛ります。しそを千切りにして乗せます。