

# 焼きなすの しょうがドレッシングかけ



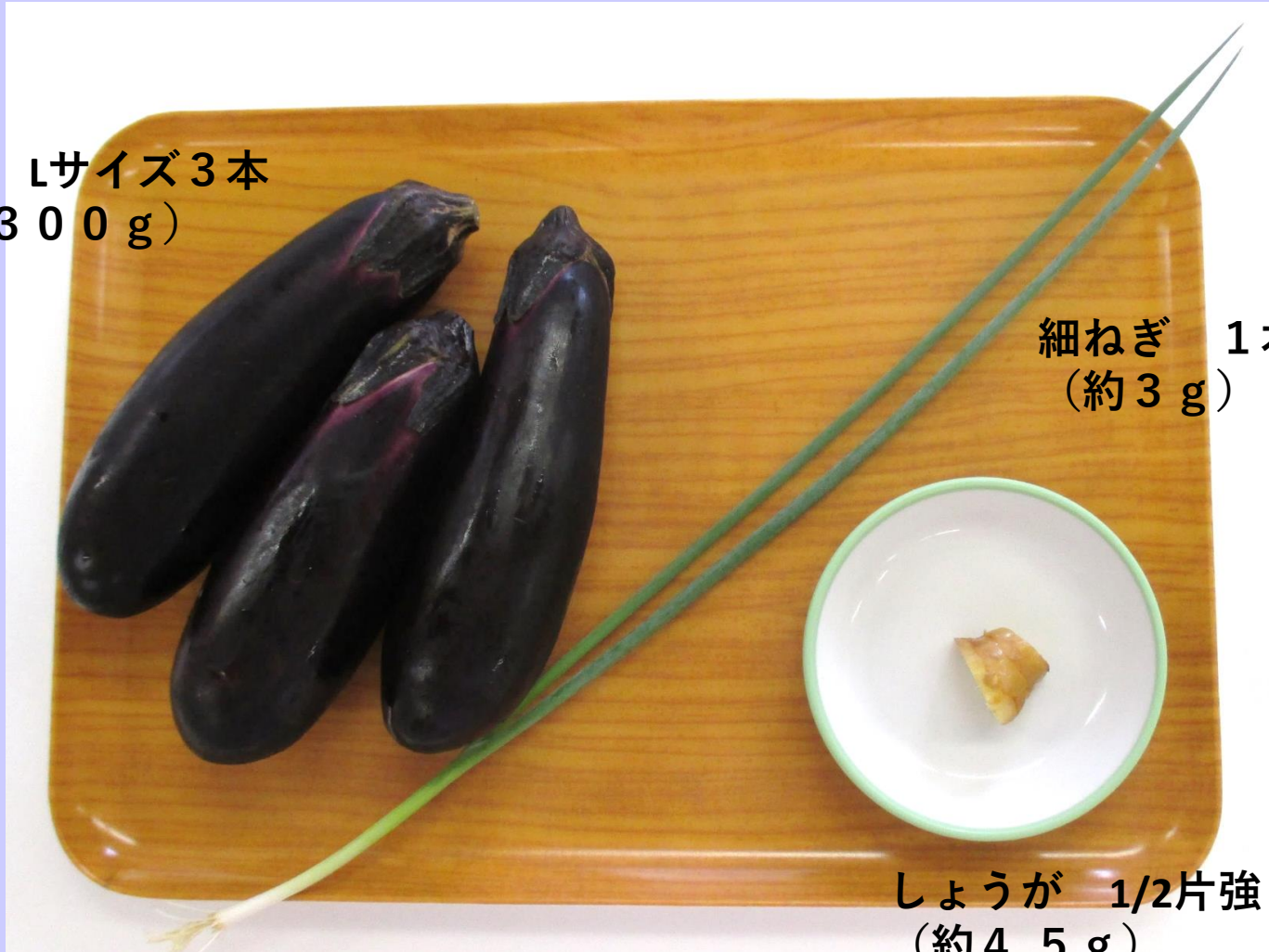
高松市食生活改善推進協議会

# 材料（4人分）

なす Lサイズ3本  
(約300g)

細ねぎ 1本  
(約3g)

しょうが 1/2片強  
(約4.5g)



# 材料（4人分）

こいくちしょうゆ  
小さじ1

サラダ油 大さじ1

ごま油 大さじ1/2

すりごま 小さじ1/2

酢 小さじ2

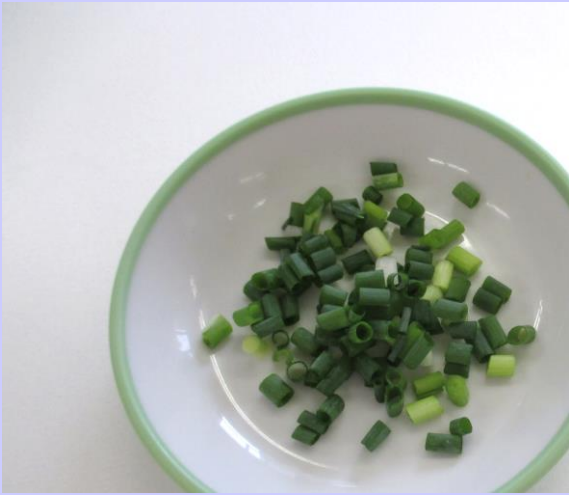
さとう 小さじ1/2

塩 0.6g

こしょう 少々







## 作り方①

細ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。  
なすは、包丁で縦に切り込みを2～3か所入れる。



## 作り方②

魚焼きグリルでなすを焼く。（焼き網を強火で熱して焼いてもOK）皮が焦げて黒く焼けたら、熱いうちに皮をむき、縦に割き、ひと口大に切る。



### 作り方③

ボウルにしょうがと調味料を入れて、よく混ぜる。



#### 作り方④

なすを皿に盛り、細ねぎとすりごまをふり、食べる直前にしょうがドレッシングをかける。



ぜひ、作ってみてくださいね！