

高知県の郷土料理をお手軽に

なすのたたき



※写真はイメージです。

材料(2人分)

なす	2本	生姜	1片
ツナ缶	1缶	ごま油	大さじ2
みょうが	1本	ポン酢しょうゆ	適量
大葉	3~4枚		

- 1 なすは1.5cm幅の斜め切りにする。
- 2 みょうがは小口切り、大葉と生姜は千切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1を並べて焼く。
途中裏返して火が通ったら皿に並べる。
上に汁気を切ったツナ缶と2をのせて
ポン酢しょうゆを回しかける。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新田店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

焼いた鰯のほぐし身を使う”なすのたたき”をツナ缶で簡単アレンジ! なすは斜め切りにすることで、ツナや薬味を巻いて食べやすくなります。