

火を使わずに簡単おかず

サラダチキンとなすのうまダレ和え



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

なすは加熱後すぐに冷やすことで、色がきれいに仕上がります。辛い物が好きな方は、豆板醤を加えるのもおすすめです。

材料(2人分)

サラダチキン…… 1個	A	焼き肉のたれ
なす …… 2本(200g)		……… 小さじ4
		ポン酢しょうゆ
		……… 小さじ2
		いりごま(白) …… 少々
		小ねぎ(小口切り) …… 適量

- 1 なすはヘタを取り1本ずつラップで包む。
耐熱皿にのせ電子レンジ(500w)で5分加熱し冷水に取る。
- 2 粗熱が取れたら縦に裂き、軽く水気を拭き取る。
- 3 ボウルにA、2、ほぐしたサラダチキンを入れて和える。皿に盛り小ねぎを散らす。