

なすと塩鮭の和え物

材料（2人分）

なす……………150 g
ごま油……………大さじ 1
塩鮭……………40 g
減塩しょうゆ……大さじ 1/2
青しそ……………2 枚

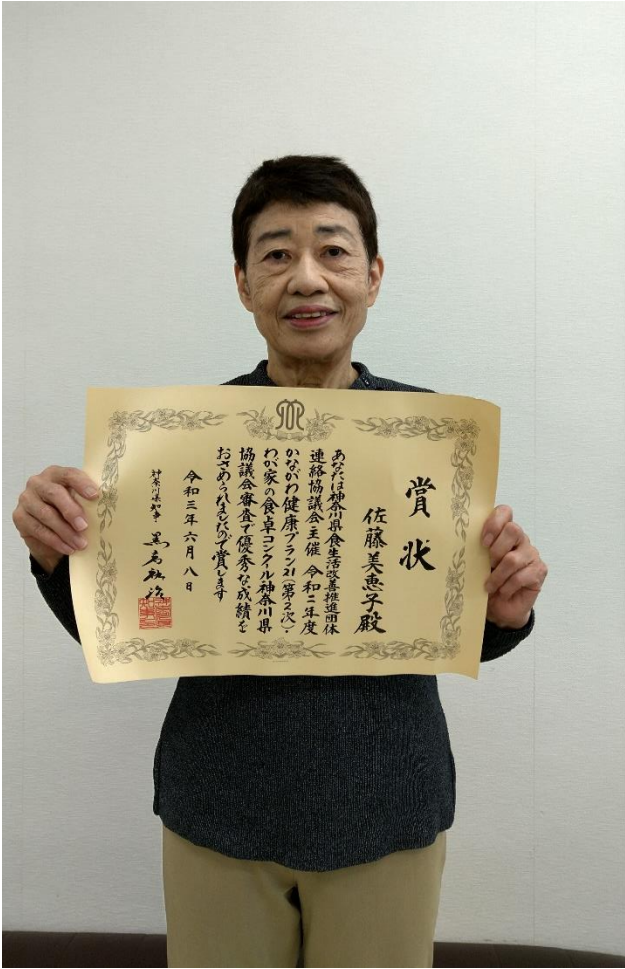
ポイント！

なすに味がないため、炒めるあぶらをごま油にし、風味をつける。
塩鮭の塩で食べられる。

作り方

- ① なすは縦 6 等分にして半分に切る。
- ② 鮭は焼き網で焼き、大きめにほぐしておく。
- ③ 青しそは細い千切りにし、水に沙汰した後、水気をしっかりきっておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、ナスを 3～4 分いため焼きにしておく。
- ⑤ ボウルに、なす・鮭を入れ減塩しょうゆで和え小鉢に盛り、青しそを天盛りにします。





賞状

佐藤美恵子殿

あなは神奈川県食生活改善推進団体
連絡協議会主催 令和二年度
第2次
家庭の食卓コンクール神奈川県
協議会審査で優秀な成績を
おとりあげられたり賞します。

令和三年六月八日

黒尾 敏彦

