



ハピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2007年5月号より」

なすのねぎごま風味焼き・・・カンタンだけどひと味ちがうスピードクッキング



- 1 ナスは縦半分に切り、皮の方に格子の切り込みを入れ、ラップで包んで電子レンジで約3分加熱する。
- 2 白ネギは小口切りにして塩をふり、混ぜずにしんなりとするまでおいてからごま油を加え、かるく混ぜる。
- 3 1のナスの切った面に2をのせてオーブントースターで5～6分焼き、しょうゆを少しずつおとして一味唐辛子をふる。器に盛り、レモンを添える。

材料(4人分)

ナス	4本
白ネギ	1本
塩	小さじ2/3
ごま油	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
一味唐辛子	少々
レモン(半月切り)	1/2個分