【レシピ】ナスと香味野菜の冷しゃぶサラダ

今日は夏が旬のナスと香味野菜を使った、メインのおかずにおすすめのボリュームサラダ【ナスと香味野菜の冷しゃぶサラダ】の紹介です。簡単ですぐ出来て、とっても美味しいよ♪

RECIPE
なすと香味野菜の冷しゃぶサラダ
KITAMURA-MIYUKI.COM

ナスと香味野菜の冷しゃぶサラダ の 材料（**2**~**4**人分）

しゃぶしゃぶ用豚バラ薄切り肉・・・180g

ナス（大）・・・ 2本

大葉・・・ 5枚

ミョウガ・・・ 2個

カイワレ大根・・・１P

A　ポン酢・・・大さじ2~2.5

A　醤油・オリーブオイル・・・各大さじ2/3~1

A　（お好みで）柚子胡椒・・・小さじ１

ナスと香味野菜の冷しゃぶサラダ の作り方

①大葉は細切り、ミョウガは千切り、カイワレ大根は根元を切り落として半分の長さに切る。

Aの調味料（ポン酢□大さじ2~2.5、醤油・オリーブオイル□各大さじ2/3~1、お好みで柚子胡椒小さじ１）を合わせておく。

②ナスは縦半分に切り、食べやすい大きさに切る。たっぷりの湯を沸かし、2分茹で、ざるにあげる。(なすが浮くので、網じゃくしでひっ

くり返しながら茹でる)

鍋の火を止めて5~10秒待ったらしゃぶしゃぶ用豚バラ薄切り肉をばらして入れて、よくほぐしながら火を通し、水にとる。（水がぬるくなるが、冷やすとお肉がかたくなるので冷やさない）

③ナスと豚肉は水気をしっかり切り、ボウルで①の大葉、ミョウガ、かいわれ大根、【A】の調味料と合わて和える。(香味野菜はトッピング用に少し取り分けておく）味をととのえる。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]♪

[illegible]+[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]100gのズッキーニの場合、調味料を1/3にする等)

調理時間：１５分（塩を振って置く時間は除く）

日持ち：冷蔵で２日

➡印刷はこちらから

我が家の平日晩ごはん

TODAY'S MENU

- なすと香味野菜の冷しゃぶサラダ
- 焼きとうもろこし
- トマトとツナと玉ねぎ、大葉のぶっかけそうめん
- まるごとピーマンの煮浸し
- かぼちゃ のサラダ
- ごぼうサラダ
- ピクルス

————————————-

【我が家の平日夜ご飯】

・なすと香味野菜の冷しゃぶサラダ

・焼きとうもろこし

・トマトとツナと玉ねぎ、大葉のぶっかけそうめん

・まるごとピーマンの煮浸し

・かぼちゃのサラダ

・ごぼうサラダ

・ピクルス

今日は金曜日□□時間があったので、作り置きのおかずにプラスして、冷しゃぶサラダと焼きとうもろこしを作ったよ□

そうめんは、冷蔵庫にトマトとツナの和物を作り置きしてあったのを、そうめんにプラスして□ ♀◌追いおろし生姜と追い大葉(千切り)は忘れずに。。。□

本日もお腹いっぱいな夜ご飯でした□

焼きとうもろこしはすごく好評で、私1個か2個食べてあと全部旦那くんが食べちゃった□

明日とうもろこしのレシピはブログにあげよう□ ♀◌

ではみなさま、良い休日をお過ごしください＾＾

※レシピブログに参加しています！クリックして頂けるとすご〜く嬉しいです＞＜❤

レシピブログに参加中♪

その他のBLOGはこちらから・・・

初心者向けの１対１の本気の料理教室：マンツーマン料理教室の情報はこちらから□