

焼きなすのサラダ

大根おろしドレッシングで
まとまりがあって噛みやすい



材料（2人分）

なす		2本（約200g）
きゅうり		1/2本
ミニトマト		4個
大根		50g
ドレッシング	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	水	大さじ1
	かつおだし（顆粒）	ひとつまみ
	塩	少々
	わさび	適量
	ごま油	大さじ1/4

作り方

1. なすはへたと皮を取り除き、水につけてあくを抜く。ぬれたままラップでふんわり包み、電子レンジ600ワットで1本につき約2分加熱し、そのまま冷ます。（蒸し器で蒸してもよい）半分の長さの太いせん切りにする。
2. きゅうりは太めのせん切りにし、塩少々でもんでしんなりさせてから水けをしぼる。
3. ミニトマトは4つ割りにする。
4. 大根はすりおろし、軽く水けをきる。
5. ドレッシングの材料をあわせて和風ドレッシングを作っておく。
6. なす、きゅうり、トマトをかるく混ぜあわせて器に盛り、おろし大根をのせて、食べる直前に5.の和風ドレッシングをかける。

なすはインドで生まれたと考えられています。暑いところで育つ野菜なので、からだを冷やしやすそうです。暑い夏にはもってこいですね。
なすは使う用途が非常に幅広く、煮てよし焼いてよし炒めてよし。さらに漬物よし。

