

茹で千両ナスの辛子醤油和え

～千両ナス料理～

(約4人分)



■材料

千両ナス	2本
オクラ	2本
醤油	大さじ1
粉からし	適宜・・・溶きからしを作る

■作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ナスとオクラを茹でる
- ② ザルにあげ手で触れるくらいに冷めたらナスを縦に裂き水気を絞り更に2、3個に裂く
- ③ オクラは縦に4等分しておく
- ④ 醤油、溶きからしを好みの量加え、ナスとオクラをさっと和える