

# 登米の恵み 野菜レシピ



## ❀ 茄子のそうめん風

### 材 料(4人分)

- ・茄子 8本
  - ・さやえんどう 4さや
  - ・生姜 少々
- 【つゆ】
- ・だし汁 300ml
  - ・しょうゆ 大さじ2
  - ・みりん 少々
  - ・酒 少々

〔1人あたり〕

エネルギー： 85 kcal

食塩相当量： 0.9 g

### 作り方

- ① 茄子は皮をむいてせん切りにしてゆでて絞る。
- ② さやえんどうもゆでてせん切りにする。
- ③ 生姜はすりおろしておく。
- ④ つゆの材料を合わせてひと煮たちさせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 茄子を器に盛り、つゆを注ぎ入れる。さやえんどうとおろし生姜を添える。



### 《ひとくちメモ》

- ◆つゆは既製品のものを使用してもかまいません。
- ◆好みで酢を加えるとさっぱり、ごま油を加えるとこってりになり、夏料理に簡単に出来る一品です。