

3分でカンタン美味しい

# 西条絹かわなすの簡単浅漬けレシピ



材料（2人分）

- ・ 絹かわなす（1/2個）
- ・ なすの重量の3%分の塩
- ・ かつおぶし

※今回は絹かわなす半分だけを使い、2人分を作ります。<塩は、なす半分の約170gに対し、5g（3%分）を使用>

①



①なすの両端を切り、たて半分に切る。

②5ミリのちょう切りに切り、アク抜きをするために水に1分さらす。

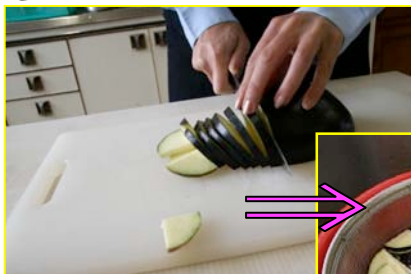
③キッチンペーパーで水気を落とし、透明の袋になすと3%の塩を入れ、軽く15～20回ほどもむ。

④しんなりしたら、水気をしぼる。

出来上がり！

☆お好みでかつおぶしや、しょうゆ、ポン酢をかけてお召し上がり下さい！

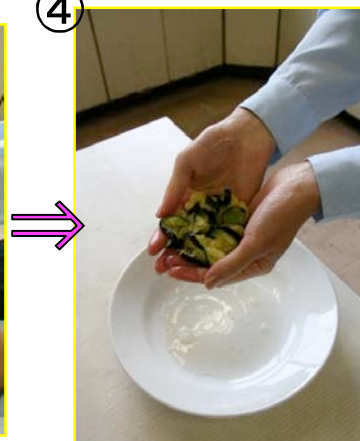
②



③



④



なす半分でこれだけ出来ます。



出来上がり♪

