

焼きナスとイチジクの秋色酢の物

初秋に取れる、千両ナス、笠岡のイチジク、なんとか間に合うオクラで意外な組み合わせに。素材の味を活かすために薄味に仕上げています。

材料(2人分)

ナス	大1本(160g)
油	適量
オクラ	1本
イチジク	中2個(120g)
酢・砂糖	各小さじ1.5
薄口しょうゆ	小さじ3/4

A

作り方

- ① なすは表面に油を薄く塗ってグリルまたは、オーブントースターでしんなりするまで焼く。
- ② ヘタを取り除いて熱いうちに皮をむき、ほぐして1cmの長さに切りって、冷ましておく。
- ③ オクラは沸騰した湯にさっとゆで、小口切りにしておく。
- ④ イチジクは皮をむき、ナスと同じ大きさに切っておく。
- ⑤ ナス、オクラ、イチジクをAで和えてできがり。
- ⑥ 冷まして食べると尚よい。

エネルギー	51 kcal
タンパク質	1.0 g
脂質	0.1 g
塩分	0.3 g
食物繊維	1.2 g

