

レンジで蒸しなす金山寺味噌マヨソースかけ

これから旬の季節を迎えるなすを使った簡単にできる一品です。
なすには体を冷やす成分が含まれているので、暑い季節におすすめ！！
あっさりしたなすにソースの金山寺味噌の味がアクセントを加えます。

(材料)

なす 2本 (約200g)

大葉 3枚

白ゴマ 適量

(ソース)

金山寺味噌 10g

マヨネーズ 10g

酢 大さじ 1

しょうゆ 小さじ 2

(作り方)

- ① なすは縦に八等分に切り、2、3分水につけてあくぬきをする。
- ② ①のなすを水を切って耐熱皿にのせ、ラップをして、レンジ(600w)で約3分加熱する
- ③ 火が通っていれば、ラップを取って冷ましておく
- ④ ソースの材料をすべて混ぜ合わせる
- ⑤ ②のなすにかけ、大葉の千切りと、白ゴマをふって冷蔵庫で30分くらい冷やして完成！