

なすのもち麦・青しそ和え

茹でた精麦を少し加えることで、食物繊維とぷちぷち食感がプラスされて、いつもと違う和え物に。

《材料》 (4人分)

もちむぎ精麦	40g
なす	4本
青しそ	6枚
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2



《作り方》

- ① なすはへたをとり、厚さ5mmくらいの半月スライスにして、水にさらしておく。沸騰した湯でさっとゆで、ざるに空け、粗熱を取る。
- ② もちむぎ精麦をたっぷりのお湯でゆで、ざるに移して水気を切っておく。
- ③ ボウルに①②とめんつゆを入れて軽く混ぜ、粗熱がとれるまで置いておく。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ④ 青しそのじくを切って水で洗い、幅を半分にしてから細く切る。
- ⑤ ③に青しそを入れて和え、器に盛り付ける。