



**point** トマトや大葉を上手につかって  
立体的に飾り付けよう

## 奥河内ごちそうレシピ ～今日はこれできまり！～

食改さん  
おすすめ

### ささみとなすときゅうりの中華和え

#### 材料（2人分）

ささみ…2本、塩…ひとつまみ、酒…小さじ1、なす…120g、きゅうり…100g、レタス…2枚、トマト…90g、大葉…3枚、素焼クルミ…10g、A（濃口醤油…大さじ1、酢・土生姜…各小さじ2、ごま油・砂糖…各小さじ1）

#### 作り方



**1**耐熱容器にささみを入れ、塩と酒をふり、ふんわりラップをして電子レンジで2～3分加熱。粗熱をとった後、細長くほぐす。



**2**なすはヘタを取り、竹串で数か所穴をあけてラップで包み、電子レンジで2～3分加熱後、冷水につける。



**3**②のなすとレタスは食べやすいサイズに、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、トマトはくし切り、大葉は千切り、土生姜はみじん切りにする。



**4**器にレタスを敷き、ささみ、きゅうり、なすの順に盛りつけ、トマトと粗く砕いたクルミ、大葉を飾る。



**5**ボウルにAを合わせ、④へかければできあがり。

クックパッド 河内長野市の  
公式ページはこちら▶



食欲の落ちるこの季節にこそ、  
野菜がいっぱいとれて  
さっぱり食べやすい一品！  
是非お試しください。

