



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部（北郷地区）

提供月：平成23年1月

サラダ風いんげんとナスのごま風味和え



～ 材料(4人分) ～



さやいんげん	60g
なす(中)	3個
トマト	1個
堅茹で卵	3個
きゅうり	1本
レタス	4枚
練りゴマ	大さじ3
塩	適量
薄口しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
練り辛子	小さじ1
酢	1/3カップ
半すりゴマ	小さじ2
サラダ油	大さじ3
いりゴマ	少々
揚げ油	適量



～ 作り方～



- ① 筋を取ったいんげんを塩でまぶし、色よく茹でてから水にとり長さを3等分にする。
- ② なすは1.5cmの輪切りにし、180度の油で揚げキッチンペーパーでよく切る。(なすは切ったそばから揚げる。アクに注意する。)
- ③ トマトとゆで卵は、それぞれくし形に6等分にし、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ④ レタスは冷水に放してパリッとさせ一口大にちぎる。
- ⑤ ボウルに練りゴマを入れ、混ぜながら塩から半すりゴマを順に加えていき、最後にサラダ油を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤のボウルに①～④の水気を切って入れ、さっくりと混ぜてゴマを振る。