



※写真はイメージです

夏野菜のさっぱり漬けの涼味メニュー！

## なすとみょうがの即席漬け

### 材 料 (4人分)

なす	2個	
みょうが	3個	
しょうが	1/2片	
大葉	5枚	
A	酢	大さじ1
	塩	小さじ2
	水	1カップ
しょうゆ(好みで)	少々	

### 作り方

1. なすはヘタを除いて縦半分に切り、斜め薄切りにする。
2. みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにする。
3. しょうがはせん切りにする。
4. 大葉はせん切りにして水に放し、水気を絞る。
5. 1～4を混ぜ合わせたAに2～3分程つける。
6. 5を手で軽くもんでシンナリしたら水気を絞り、器に盛って好みでしょうゆをかける。