

# 白ナスとツナのマヨネーズ和え

- ・ 白ナス (350g)1 本
- ・ ツナ油漬け 70g
- ・ マヨネーズ 大さじ 2
- ・ ごま油 小さじ 2
- ・ 砂糖 小さじ 1
- ・ 白いりごま 小さじ 1
- ・ 小ねぎ (小口切り) 適量

## 作り方

1. ツナ油漬は油を切っておきます。
2. 白ナスはヘタを切り落とし、2cm の角切りにします。
3. 耐熱ボウルに 1 を入れ、ラップをかけ、600W の電子レンジでしんなりとするまで 3 分程加熱。
4. 粗熱が取れたら、ツナ油漬と調味料を入れ、味が馴染むまで和えます。
5. 器に盛り付け小ねぎを散らしたら完成です。

# 揚げ白ナスの田楽

白ナス (350g)1 個

- 水 (さらす用)適量
- みそ大さじ 2・砂糖大さじ 2・料理酒大さじ 1    • 顆粒和風だし小さじ 1/4・揚げ油適量・大葉 2 枚
- 白すりごま適量

## 作り方

1. 白ナスはヘタを切り落とし、3cm の輪切りにし、皮を縞模様になるようにピーラーで剥き、深さ 3mm 程に格子状に切り目を入れます。
2. 水を張ったボウルに入れ 5 分程おいたら、キッチンペーパーで水気をよく拭き取ります。
3. 耐熱ボウルに田楽味噌の材料を入れ混ぜます。ふんわりとラップをかけ、500W の電子レンジで 30 秒程加熱し、よく混ぜ合わせます。その後、500W の電子レンジで 30 秒程かけ、よく混ぜます。
4. フライパンの底から 2cm 程に揚げ油を注ぎ、170℃に熱します。2 を入れ 3 分程揚げます。油が馴染んできたら裏返します。3 分程加熱し、全体に柔らかくなった油を切ります。
5. 器に大葉を敷き、4 を盛り付けます。3 を塗り、白すりごまを乗せて完成です。