

トマトとナスの
オリーブオイルにんにくドレッシング

ナスは利用範囲が広く、魚介や肉などの素材と相性がいいので、さまざまな料理に利用されます。糖質と水分が多く、ビタミンや無機質の含有量は少なめで低カロリーです。



＜ 材料 4 人分 ＞

トマト・中・・・・・・・・2個
ナス・中・・・・・・・・3本
グリーンアスパラ・・4本
Aおろしにんにく・・小さじ1/3
Aお塩・・・・・・・・小さじ1/2
Aこしょう・・・・・・・・少々
Aレモン汁・・・・・・・・大さじ1
Aオリーブオイル・・大さじ4

- ①トマトは大きめの乱切りにする。
- ②ナスはヘタを取り、サッと水をかけ、ラップで1個ずつ包み、電子レンジで1分30秒～
2分加熱し、水に放つ。冷めたら乱切りにする。
- ③グリーンアスパラは茎の固い部分の皮をむき、ゆでて冷まし、4～5cmの乱切りにする。
- ④Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑤④に①・②・③をいれ、よくなじませる。