

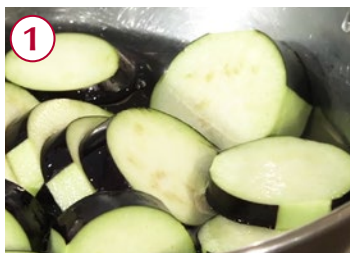
夏野菜のおすし

— 4人分 —

なす	1本
すし飯	300g
うなぎのタレ	適量
ごま	少々
サラダ油	大1
オクラの煮浸し	適量
きゅうり	適量
マヨコーン	適量
きざみのり	適量

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

- 1 なすの皮を3か所むき、2~3cmの幅に切る。
水にさらしたあと、ペーパーで水けをとる。
 - 2 フライパンにサラダ油をひき、なすの両面が柔らかくなるまで焼く。
 - 3 すし飯を型につめ、にぎりを作る。
 - 4 にぎりになすを乗せ、うなぎのタレを塗り、ごまをふる。
-
- ★ 薄くスライスしたきゅうりでにぎりを巻き、マヨネーズであえたコーンをのせる。
 - ★ にぎりにオクラの煮浸し、きざみのりを載せる。



今回の食材

なす

見分け方

皮に光沢のあるもの
表面に色むらが無く、へたの切り口が新しいもの

保存方法

乾燥と低温に弱いので、新聞紙にくるんで冷蔵庫で保管

