
茄子と玉ねぎの昆布梅ごま和え

〈材料〉

茄子	1本
玉ねぎスライス	1/4個
大葉	3枚
オリーブオイル昆布	大さじ1
梅干し	大1個
すりごま	大さじ1



〈作り方〉

- 1 なすは輪切りにして塩もみする。玉ねぎ、大葉はせん切りにしてそれぞれ水にさらして水気をきる。
梅干しは粗くたたく。
- 2 ボウルにオリーブオイル昆布、梅、すりごまを合わせ、1のなす、玉ねぎ和える、大葉を添える。