

## 茄子のナンプラーマリネ



### ▼材料（4人分）

- 茄子 …3本
- おくら …1袋
- 白ごま …大1
- A：
  - ・市販のごまドレッシング …大3
  - ・ナンプラー …大2
  - ・レモン汁 …小1
  - ・塩、こしょう …各少々
  - ・おろしにんにく …1片分
- 揚げ油 …適量

### ▼作り方

- ① 茄子は縞模様に皮をひき、乱切りにする。
- ② おくらは塩（分量外）でうぶ毛を除き、包丁目を入れる。
- ③ ①と②を揚げ油でさっと揚げる。
- ④ 熱いうちにAを混ぜたものに漬け、白ごまをふる。