

茄子の中華和え



▼材料（2人分）

- 茄子 …2本（140g）
- 白ごま …少々
- 市販の中華ドレッシング …大1と1/2

▼作り方

- ① 茄子はフォークで2～3箇所穴をあけ、ラップに1本ずつ包んでレンジで4分加熱し縦の棒切りにする。
- ② 中華ドレッシングを混ぜ、白ごまを振る。