

## 焼きナス

### ★材 料★

ナス  
おろし生姜  
鰹節  
しょうゆ  
長ネギ  
生姜みじん切り  
中華ドレッシング

### 作り方

- ① ナスは洗って、皮に4~5箇所穴をあけ火の通りを良くしヘタの下の方の皮にぐるりと一周包丁を入れておきます。
- ② 強火で焼きます。 網を使って直火、オーブントースター、魚焼きグリルなど方法はおまかせ。
- ③ 好みの焼き加減で水にとり、皮をむきます。ヤケド注意。  
水気をきり、器に盛り付け薬味をのせてできあがり。

### ※簡単タイプ

- ①ナスは洗って縦半分に切りヘタの下の方の皮に浅く包丁をいれ、さらに切り口をまな板に付けて縦に4~5本切り目をいれます。
- ②焼き焼きグリルに皮を下にして広げるようにのせ、グリルで5分焼きひっくり返しさらに3分焼きます。
- ③好みの薬味をかけて召し上がれ。おススメはネギ・生姜のみじん切り+中華ドレッシング