

焼きナスのエスニックサラダ

焼きナスをエスニック風にアレンジした、夏にぴったりの1品です。
冷たく冷やしてどうぞ。

■材料 4人分

ナス	4本
鶏ムネ肉	2分の1枚
赤タマネギ	4分の1個
糸唐辛子	適量
酒	大さじ1
塩	少々

《タレ》

ナンプラー	大さじ1
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ2
ごま油	小さじ1



■作り方

- ①ナスはへたを取り、縦に包丁で切れ目を入れ、グリルでしっかり皮を焦がして焼く。熱いうちに氷水に取り、皮をむく。
- ②鶏肉は、皮面からフォークで数カ所刺し、厚い部分は観音開きにし、厚さを均一にする。耐熱容器に鶏肉、塩、酒を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱し、5分放置する。冷めたら、太めに裂く。
- ③《タレ》の材料をボウルに入れかき混ぜる。食べやすく切ったナス、鶏肉を加え、あえる。
- ④を器に盛り、薄切りにし、水にさらした赤タマネギ、糸唐辛子を盛り付ける。

【エネルギー83kcal、タンパク質7.2g、塩分1.0g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)