

# ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 17号 掲載

## ● 三つ葉とナスのタイ風サラダ ● ( 浪花町在住 市川 歌子さん )

××××× 材料 4人分 ×××××



中肉の薄切り 200g



ナス 5~6個



三つ葉 1束



たまねぎ 大1個



にんにく 1片



油 大1



### 調味料



酢 大さじ 1



醤油 大さじ 2

砂糖 大さじ 1



レモン汁 半個分

塩 コショウ 少々



酒 大さじ 1



みりん 大さじ 1



### 作り方



1. ボールに酢、醤油、砂糖、レモン汁、塩、コショウ、酒、みりんを入れてよく混ぜる。
2. 三つ葉は3cm位に切り、たまねぎは薄切りで一口大に切り水に2~3分つけておく。
3. ナスは3センチ位の厚さに切り、塩水に2~3分つけておく。
4. ナスの水分を切って170度位の油で素揚げして、調味料の中に入れて、三つ葉、たまねぎの水分をきって加える。
5. フライパンに大さじ1の油で中肉を炒めて塩、コショウして熱い中肉をボールの中に入れて野菜がしんなりしたら、ここにニンニクの、すり下ろしを入れよく混ぜる。

もどる