

# 吉川ナスとかぼちゃの おろし和え

制作 天谷調理製菓専門学校

## 材 料 (2人分)

- ・吉川ナス 1個
- ・かぼちゃ 100g
- ・トマト 1個
- ・揚げ油 適量

### 【漬け汁】

- ・大根おろし 1カップ
- ・レモン汁 大さじ1
- ・しょう油 大さじ1.5
- ・あさつき（小口切り）2本
- ・酢 小さじ1



夏野菜は身体を冷やす作用がありますが、  
ナスはその代表です。かぼちゃは長生きの素といわれる  
ビタミン・ミネラルぎっしりのバランスの取れた栄養食品。  
ナスとともに、カラリと揚げておいしさアップ!!

## 作 り 方

- ① 吉川ナスとかぼちゃは 1.5cm 角に切り、油でよく揚げます。
- ② トマトは皮を湯むきし、①と同じように切れます。
- ③ 漬け汁を合わせ、味をととのえてから①・②と合わせます。