

## 焼きナスのサラダ

### 材料（4人分）

### 作り方

なす	4本（100g×4）
A { オリーブ油	大さじ2
レモン汁	大さじ2
塩	小さじ1/6
粗挽きこしょう	少々

- ①なすはヘタを切り落とし、グリルか、コンロの直火で黒くなるまで焼く。  
粗熱を取って皮をむく。
- ②①を食べやすいように切る。
- ③②とAを和えて器に盛り、粗挽きこしょうをかける。

### 栄養価（1人当たり）

エネルギー：53kcal	脂質：3.4g
タンパク質：1.1g	塩分相当量：0.3g

※Aは1/2量で計算

提供 コープ健康クッキング  
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

