

彩りも鮮やかなお手軽メニュー！

「蒸し茄子のカルパッチョ」

【材料4人分】

茄子 …………… 中 4 本	オリーブオイル …………… 大さじ 2 塩 …………… 小さじ 2/3 酢 …………… 小さじ 4 粗挽きコショウ …… 少々 粉チーズ …………… 大さじ 2
ハム …………… 4 枚	
赤パプリカ …… 1/2 個	



1人分 栄養量	• エネルギー 153.8kcal	• 脂 質 10.4g
	• たんぱく質 6.4g	• 塩 分 1.4g

ポウルにAを入れ泡立て器でよく混ぜ合わせておきます。



4

★ここがポイント
必ずお湯が沸騰した状態で蒸しはじめてください。

茄子のへたを取り、蒸し器で10分くらい蒸します。



1

★ここがポイント
茄子が小さくなり過ぎないように注意してください。



5

ハムとパプリカを粗みじん切りにしておきます。



2

4に茄子を入れしっかりと和えます。あとは皿に盛り付け上からハムとパプリカを飾り、最後に粉チーズをふりかければ完成です。



6

★ここがポイント
茄子に竹串を刺しスッと通ればOKです。

茄子が蒸しあがったらザルにあげて冷まします。



3