

## 🌿 おかかマヨ和え 🌿

### <材料(2人分)>

- ・アイスプラント 1束(1パック)
- ・かつお節 1パック(3g)
- ☆ (マヨネーズ 大さじ2)
- ・醤油 大さじ1

### <作り方>

- 1, アイスプラントを一口大の適当な大きさにちぎっておきます。
- 2, ボールに☆の材料とアイスプラントを入れ、よく混ぜたら出来上がりです。

💡ポイント 調味料はお好みで加減してください。

## 🌿 梅とろろ納豆がけ 🌿

### <材料(2人分)>

- ・アイスプラント 1パック分
- ・長芽 10cmほど
- ・納豆 1パック
- ・梅干し 1個
- ・わさび醤油 適量
- ・ごま 適量

### <作り方>

- 1, アイスプラントは、一口大の適当な大きさにちぎって器に盛っておきます。
- 2, 長芽は皮を剥いて1の上に直接摩り下ろし、タレと合わせた納豆、叩いた梅干しと乗せ、わさび醤油を回しかけ、ごまを散らせば完成です。

💡ポイント よく混ぜて食べて下さい。

## 🌿 バターソテー 🌿

### <材料(2人分)>

- ・アイスプラント 1パック分
- ・バター、オリーブオイル 各小さじ1
- ・塩コショウ、煎りごま 適量

### <作り方>

- 1, アイスプラントは、一口大の適当な大きさにちぎっておきます。
- 2, フライパンにオリーブオイルとバターを入れ、バターが焦げないよう注意して十分加熱します。
- 3, 茎を入れてしんなりしてきたら葉を入れて軽く塩コショウします。
- 4, 盛りつけて、お好みで煎りごまを中央に乗せて、出来上がりです。

💡ポイント 葉や茎の食感を楽しんで頂く為、極力短時間で炒めて下さい。

## 🌿 天ぷら 🌿

### <材料(2人分)>

- ・アイスプラント 適量
- ・サラダ油 適量
- ・天ぷら粉 (20g)
- ・水 200cc
- ・塩、レモンなど お好みで

### <作り方>

- 1, アイスプラントを適当な大きさにちぎります。
  - 2, サラダ油を中火にしておきます。アイスプラントに軽く小麦粉を付けます。(ビニール袋に入れてやるのが簡単です。)
  - 3, 天ぷら粉を水で溶き合わせます。揚げ油に1滴落としてシュワッと泡たったらアイスプラントを入れて揚げます。
  - 4, 揚げ時間は10秒くらい。天ぷら粉がサク...としたら、できあがり。
- 💡ポイント お好みでレモンや塩をかけて下さい。