



【材料】（4人分）

なす	4個
トマト	2個
小玉ねぎ	1個
パセリ	1茎
（またはサラダ菜）	（12枚）
レタス	4枚
フレンチドレッシング（白）	1/2カップ
セパレートドレッシング	大さじ4
塩	
揚げ油	

【作り方】

- ①なすをきれいに洗い、水気をふき取りへたを取って、縦半分に切り、皮に斜めに浅く包丁目を入れる。
- ②①を中温の揚げ油で揚げる。やわらかくなったら油を切り、フレンチドレッシングに漬け込み、冷やしておく。
- ③トマトは薄い半月切りにする。
- ④小玉ねぎはごく薄い輪切りにして氷水に放し、パリッとしたら水気を切る。
- ⑤パセリはみじん切りにする。
- ⑥器にレタスを敷き、②のなすを置き、③のトマトを並べ、④の玉ねぎを散らし、セパレートドレッシングをかけ、⑤のパセリを振る。