

まるごとなすの蒸し焼き



材料 【2人分】

なす	2本 (140g)
プチトマト	4個 (80g)
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	1枚
水	1/2カップ



<1人分の栄養価>
エネルギー 87 kcal



塩分 0.2g

1人分の野菜量 114g

作り方

- 1) なすはヘタをとり、縦に深さ1cmの切り込みを4カ所入れる。プチトマトはヘタをとる。にんにくは包丁の背で軽くつぶしておく。
- 2) 厚手の鍋になす、プチトマト、にんにくを入れて、オリーブオイル、水を入れる。塩、こしょうをしてローリエをのせてフタをして中火で5分蒸し焼きにする。
- 3) なすの上下を返し、プチトマトを取り出し、さらに中火で5分蒸し焼きにする。



Cooking Point

- ・ 蒸し焼きの時に弱火だと、水分がでてきてしまいます。また、火が強すぎると水分が蒸発して焦げてしまいますので、その場合は水を足しましょう。

対象：子どもから
ご年配の方まで