

なすの田楽



<1人分の栄養価>
エネルギー 103 kcal
1人分の野菜量 83g



塩分 0.8g

材料 【2人分】

なす	2本 (140g)	
きゅうり	1/4本 (20g)	
しょうが	1/2片	
サラダ油	小さじ1	
A	赤みそ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1/2
	顆粒だし	小さじ1/2
	水	大さじ1と1/2

作り方

- 1) なすは縦に4等分に切る。水につけておく。
- 2) きゅうりは棒でたたいた後、細かいさいの目に切る。
- 3) しょうがは皮をむいてすりおろす。
- 4) フライパンに油を熱し、中火でなすを両面焼く。
- 5) Aを耐熱ボウルに合わせてラップをし、40秒程電子レンジで加熱する。
- 6) 器になすを並べ、上から田楽みそをかける。きゅうりとしょうがをのせて出来上がり。



Cooking Point

- ・ 赤みそは仙台みそがおすすめです。
- ・ 5) で田楽みそを電子レンジで加熱した際にとろみを確認して、とろみが足りない時はラップを除いてさらに加熱してください。

対象：子どもから
ご年配の方まで