

# なすのみそチーズ焼き



## 材料 【2人分】

なす	2本	
溶けるチーズ	大さじ2	
A	みそ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 87 kcal

 塩分 0.9 g

1人分の野菜 70 g

## 作り方

- 1) なすはヘタを除き、縦半分に切り、斜めの薄切りにする。
- 2) 耐熱皿になすを均一に並べ、ラップをして、なすがやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- 3) 2) にAをかけ、上から溶けるチーズをのせる。
- 4) トースター（オーブン）等で焼き色がつくまで焼く。

## Cooking Point

- ・ 2) の電子レンジで加熱後、なすから水分が出た時は、水分を除いて下さい。水分があると味が薄まります。



対象：子どもから  
ご年配の方まで