

なす南蛮



材料 【2人分】

なす	中3本	
ごま油	大さじ1/2	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	たかの爪	1本



<1人分の栄養価>
エネルギー 73 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜 150 g

作り方

- 1) なすはヘタを除き、1個ずつラップに包む。電子レンジで5～6分加熱し、幅2cmの輪切りにする。
- 2) たかの爪は種をとり、小口切りにする。
- 3) ボウルにAの調味料を混ぜておく。
- 4) フライパンにごま油を熱し、1)を入れ、中火で両面に焼き目がつくまで炒める。
- 5) 4)に3)を入れて加熱し、調味する。

Cooking Point

- ・冷めても美味しいです。
- ・最後にごま油をかけて食べてもとても美味しいです。



対象：大人の方向け