

## 焼きなすのごま油風味



### 材料 【2人分】

なす	2個
しし唐辛子	10本
しょうが	1片
ごま油	大さじ1
めんつゆ (ストレート)	1カップ



<1人分の栄養価>  
エネルギー 100 kcal



塩分 1.7 g

1人分の野菜 95 g

## 作り方

- 1) なすはヘタを除き、1cmの厚さに斜めに切る。
- 2) しし唐辛子は軸の先を落とし、縦に切り目を入れ、種をとる。
- 3) しょうがはすりおろす。
- 4) フライパンにごま油を熱し、なすとしし唐辛子に焼き色をつける。焼き色がついたら弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5) 4) に火が通ったら、めんつゆにつける。
- 6) 5) を器に盛り、おろししょうがをのせる。



対象：子どもから  
ご年配の方まで

### Cooking Point

- しし唐辛子に切り目を入れることで、加熱中の爆発を防ぐことができます。
- なすやしし唐辛子以外にもパプリカ、ピーマン、いんげんなどで作ってみてください。
- 油で揚げていないので手軽に作れて、カロリーも抑えられます。
- ごま油の風味が食欲をそそります。