

なすのごまみそ煮



【材料（4人分）】

なす・・・中6本

A [みそ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
おろししょうが・・・小さじ1
すりごま・・・小さじ2

ごま油・・・小さじ2

小ねぎ・・・お好み

※ A は混ぜておく。

【作り方】

- ① なすを1cm程度の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② 耐熱容器に水を切った①を並べ、混ぜ合わせたAをかけ、ラップをし、電子レンジ500Wで5分程度加熱する。
- ③ 電子レンジから取り出し、ごま油を回し入れ、全体を混ぜて味をなじませる。
- ④ お好みに刻んだ小ねぎをかける。



☆電子レンジ調理で簡単！もう1品欲しい時にもおすすめです。

☆しっかりした味付けで、ご飯が進みます。

☆時間をおいて味をなじませると、より美味しいです。

（1人分の栄養価：エネルギー84kcal、たんぱく質2.6g、食物繊維3.0g、食塩相当量1.1g）