

レンジで蒸しなす



【1人あたり 115円 エネルギー 72kcal 塩分 0,45g】

《材料：2人分》

なす……………3本
A
ごま油…………大さじ1
塩……………少々

しょうゆ…大さじ2
すだち…………1個
かつお節…………少々

《作り方》

- ① なすは、縦半分に切り、斜めに浅く切り込みを入れる。さらに長さを2～3等分に切る。水にさらしアク抜きをしてザルにあげる。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、Aを絡める。
- ③ ふんわりラップをし、電子レンジ600wで約5分加熱する。
- ④ なすに火が通ったら、ザルにあげ、水分を落としながら粗熱をとる。
- ⑤ スダチは中央部分、スライスおし、残りの果汁をしぼる。しょうゆとスダチの果汁を混ぜ合わせる。器に盛り、かつお節とすだちのスライスをトッピングして出来上がり

よく冷ますとなおおいしい蒸しなす レンジで簡単ですので、ぜひお試しください。

豚バラとなすの重ね蒸し



【1人あたり 270円 エネルギー 337kcal 塩分 2,2g】

《材料：2人分》

豚バラ薄切り肉…150g
塩……………少々
なす……………3本
酒……………大さじ1

梅ポン酢
梅干し…………1個
ポン酢…………大さじ1
万能ねぎ(小口切り)…適量

《作り方》

- ① なすはへたを切り、幅1cmの斜め切りにする。豚肉は長さ3～4cmに切り、塩ひとつまみをふる。梅干しは種を除いて包丁で細かくたたき、ポン酢と混ぜる。
- ② 直径20～22cmの耐熱の平皿に、なす、豚肉を器の外側から内側に向かって、少しずつずらしながら重ね入れる。酒を振りふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で6分ほど加熱する。
- ③ ラップを取って梅ポン酢をかけ、万能ねぎをふる。

梅がきいてさっぱり ジューシーなナスと豚肉の重ね蒸し お楽しみください！

なすの味噌チーズ焼き



【1人あたり 90円 エネルギー 142kcal 塩分 1,4g】

《材料：2人分》

なす……………2本
とろけるチーズ…40g
ごま油…………少々
大葉……………少々

田楽味噌
A
味噌…………大さじ1
砂糖…………小さじ2
水……………小さじ2
みりん…………小さじ1
酒……………小さじ1

《作り方》

- ① Aを耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをかけずに500wのレンジで1分半加熱し、田楽みそを作る。粗熱をとる。
- ② 茄子を縦半分に切って水にさらす。
- ③ 断面を一本に見えるようにつけて、ラップで包み、耐熱容器に乗せて、電子レンジで4分加熱する。
- ④ 取り出して、断面を上にするようにしてお皿に並べる。上からごま油を薄く塗り、①の味噌をまんべんなく塗る。
- ⑤ ラップをかけずにレンジで30秒加熱したら、その上にチーズをたっぷりのせる。
- ⑥ 食べる直前にレンジで1～2分加熱し、チーズがとろけたら完成！お好みで大葉をちらし完成。

チーズとも相性バッチリの味噌チーズ。とろけるチーズにやわらかいなすのおいしさをお楽しみ下さい