

なすのかい焼き丼



《材料：2人分》

ご飯 300g
なす 2本
薄力粉 適量
ごま油 大さじ3

A
酒 大さじ3
みりん 大さじ3

大葉 少々

【1人あたり 178円 エネルギー 597kcal 塩分 4.5g】

- ① Aの酒とみりんを鍋に入れて煮切る。(沸騰後弱火2分)
Aの残りの調味料(醤油、砂糖、白だし、おろし生姜)を混ぜ合わせる。
- ② なすを縦長の1cm幅に切る。断面に薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、なすを両面こんがり焼く。
- ④ 焼き上がったなすを割り下に浸して味を染み込ませる。(約10分)
- ⑤ フライパンを熱し、④のなすを両面香ばしく焼き上げる。
⇒少しこげたにおいが焼き上がりのサイン
- ⑥ 器にご飯を入れ、⑤のなすをのせる。

肉に負けない！ジューシーなす丼

なすの肉みそポート



《材料：2人分》

長なす 2本(250～300g)
豚ひき肉 100g
長ねぎ 40g

A
味噌 小さじ2

みりん 小さじ2
醤油 小さじ1
ラー油 小さじ1/2
豆板醤 小さじ1/2
とろけるチーズ 40g

【1人あたり 255円 エネルギー 234kcal 塩分 2.0g】

- ① なすはフォーク等で数ヶ所ブスブスと穴を開け、軽くラップして、電子レンジ600wで6分加熱する。
- ② 耐熱容器に、豚ひき肉とAの調味料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ600wで1分加熱。一度取出し、混ぜほぐして再度1分加熱する。
- ③ 長ねぎを小口切りにして、②の肉味噌に加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①のなすの皮を縦に切り、身を広げ、③の肉味噌を詰めてチーズをのせる。
- ⑤ アルミホイル(アルミトレイ)に④を乗せて、オーブントースターで5分程、いい焼き色に焼く。

見た目もワクワク！ジューシー肉みそポート

なすの中華風南蛮



《材料：2人分》

なす 3本(約300g)

A
砂糖 大さじ1と小さじ1
しょうゆ 大さじ1と小さじ1
酢 大さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1/2弱
すりおろし生姜 小さじ1/2
にんにくチューブ 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
ねぎ 適量

【1人あたり 102円 エネルギー 84kcal 塩分 1.75g】

- ① ボウルにAの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② なすは洗ってから、1本ずつヘタごとラップで包む。
耐熱皿にのせ、レンジ600wで4分加熱する。
- ③ 取り出したら、ラップをしたまま冷水につける。
- ④ 1～2分経って表面の粗熱がとれたら、取り出してラップをはずしペーパータオルで水気をおさえる。
ヘタをおとし、6つ割りに手で縦に割いたら、熱いうちに①のボウルに入れて和える。
- ⑤ 器に盛り付け、小口切り的小ねぎを散らす。
冷やして食べるのもオススメです。

甘酸っぱいタレがしみた とろけるナス南蛮！