

献立名 「 なすの甘みそかけ 」

献立の特徴； なすの淡白な味を甘みそが引き立てる一品。

調理のポイント； なすの両面を狐色にこんがり焼く。

食品材料名	純使用量 (g) (4人分)	作 り 方
なす	320	<p>甘みそ</p> <p>米みそ、砂糖、酒、水を合わせよく混ぜ、火にかける。</p> <p>てりが出るまでよく練る。</p> <p>火にかける時間で水の分量を調整してください。</p> <p>ナス、ピーマン</p> <p>なすはところどころ皮をむき、ななめ輪切り。</p> <p>ピーマンは種を取り、乱切り。</p> <p>熱したフライパンに油を入れなすを重ねないように入れて両面色良く焼く。</p> <p>途中ピーマンを入れて焼く。</p> <p>ピーマンとなすを器に盛り、甘みそをかけていただく。</p>
ピーマン	80	
米みそ	40	
砂糖	40	
清酒	20	
水	20	
調合油	48	

【1人あたり】 野菜の重量 100g

【1人当り栄養価】エネルギー；198kcal、脂質；12.4g、食物繊維；2.9g

バリエーション

- ・甘みその代わりに「おろし生姜」「ぼん酢」「酢醤油」でもよい。

