



# 蒸しなすのおろしあんかけ



## 材 料 [2人分]

- なす ..... 中2本
- 大根 ..... 3cm
- だし汁 ..... 1/2カップ
- めんつゆ ..... 小さじ2
- 片栗粉 ..... 小さじ2
- 小ねぎ ..... 10g

## 作り方

- ①なすはラップに包み、600w2分30秒レンジで加熱。
- ②大根はおろして水気を切り、だしとめんつゆでさつと煮て水溶き片栗粉であんを作る。
- ③なすは4等分に切り②のおろしあんをかける。
- ④小ねぎを飾る。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 50Kcal
- 塩分 0.7g