



なすのチーズ味噌焼き



材 料 [2人分]

- なす 中2本
- スライスチーズ 1枚
- A {
 - みそ 小さじ2
 - みりん 小さじ2
 - すりごま 少々
 - 青しそ (みじん切) ... 2枚



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ①なすはラップに包み、600w2分30秒レンジで加熱。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③なすはヘタをとり、たて半分に切る。
- ④切り口を上にし、チーズ、②をのせトースターで5分焼く。

1人分の栄養価等

- 86Kcal
- 塩分 0.9g