

【茄子の簡単味噌煮】レシピ

【材 料 （2人分）】

茄子	1本（160g）	
サラダ油	大さじ1	
A	味噌	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ1/2
	生姜（チューブ）	3cm
片栗粉	小さじ1	
白ごま	小さじ1	
ネギ	少々	



栄養価＜1人分＞

エネルギー	190kcal	たんぱく質	1.7g
脂 質	6.1g	食塩相当量	1.4g

【作り方】

- ① 茄子を乱切りにし、ボウルに入れる。
- ② ①にサラダ油を加え茄子とよく絡ませ、ふんわりとラップをして600Wで3分加熱する。
- ③ 加熱している間にAを混ぜ合わせておく。
- ④ 加熱した②にAの調味料を加え、ラップはしないで600Wで2分加熱する。
- ⑤ 倍量の水（小さじ2）で溶いた片栗粉をまわし入れ、全体をかき混ぜながらとろみをつける。器に盛り白ごまとネギをトッピングする。

～ ポイント ～

- ・ 茄子に油を絡ませレンジで加熱することで、油通しの役割をもたせています。
- ・ 片栗粉を加えることで、調味料がよく絡まるようしています。
- ・ 電子レンジで加熱するために、短時間で火を使わずに作ることができるため暑い日でも作りやすいです。