



## ナスの味びたし

調理時間**15分**

材料（2人分）		作り方
なす	250g	① なすは皮を少し残し、7mmの輪切り、 トマトは1cm角切り、青じそはみじん切りにする ② フライパンになすを並べ、オリーブオイルを入れ、中火で蓋をし、蒸し焼きにし両面をきつね色に焼く ③ ボウルにめんつゆとかつお節を入れ、②のなすに絡め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす ④ ③を器に盛り、その上に①のトマト、青じそ、すりごまを盛る
トマト	50g	
青じそ	6枚	
めんつゆ（2倍）	80ml	
削り節	1パック	
オリーブオイル	大さじ1	
すりごま（白）	小さじ1	



さっぱりと食べられます。

### ■1人分栄養価 ■

エネルギー 140kcal たんぱく質 4.8g 脂質 7.3g 食塩 2.7g