

キッチンGAMA



☆電子レンジで簡単レシピ☆
レンジでナスの味噌煮

電子レンジで簡単
シリーズ



【材料】2人分

ナス	大きめ1本(200g程)
みそ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2

【作り方】

- ①ナスは縦半分に切り、1cm 厚さの半月切りにする。水を張ったボールにしぼらく入れて、アクを抜く。
- ②ポリ袋にナスと調味料全部を入れ、電子レンジ 500W で3~4分加熱をして、全体を混ぜ合わせて出来上がり！

【管理栄養士の一言】

ナスの味噌煮が電子レンジでできます。切ったピーマンと一緒に入れてもいいです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
60kcal	1.1g	14mg	0.3mg	0.6g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL 0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

