

## 拙者なすのしぎやきでござる

### 材料【2人分】

・なす	3本
・油	大さじ1
・みそ	10g
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・水	50～100g



### 作り方

- 1) なすを洗ってヘタを落とし、2cm幅のいちよう切りまたは乱切りにする。
- 2) フライパンに油、なすを入れて火をつける前になすに油を絡ませる。
- 3) 火をつけて全体に軽く火が通ったら水と調味料を入れ、  
ふたをして時々ゆすり、なすがやわらかくなったら出来上がり。

### クッキングポイント

- ・温かくても冷たくても美味しいです。
- ・冷たくする場合は、生姜をいれると口あたりは冷たく、体は温かくなります。

エネルギー  
115Kcal

塩分  
1.0g

野菜量  
100g

対象  
どなたでも