



なすピーサバのレンジでみそ煮

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)

なす	65g
ピーマン	70g
たまねぎ	50g
ごま油	小さじ1/4
しょうが	1g
サバみそ煮缶	190g

栄養価	子ども1人分
エネルギー	72 kcal
食塩相当量	0.3 g



作り方

- ① なすはへたを除き縦半分に切り、1cm厚さの半月切りにする。
ピーマンとたまねぎは1.5cm角ほどに切る。
しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ② サバみそ煮缶は缶汁を切り、中骨をつぶしてほぐす。
- ③ 耐熱容器になす、ピーマン、たまねぎとごま油を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで4分ほど加熱する。
- ④ ③に、②とおろししょうがを加えて混ぜ、ふんわりとラップをし、さらに2分加熱する。

☆ しょうがは、すりおろしチューブを利用すると、より時間が短縮できます。

☆ ご飯にのせてどんぶりにしてもおいしいですよ。

<大人へのアレンジ> … お好みに七味唐辛子を足し、しそのせん切りを添える。

