

厚揚げと茄子の みそ炒め煮

みそとごま油の風味で
ごはんが進みます



※上記の写真は2人前になります

コツ・ポイント

汁気がなくなるまで煮ることで、濃厚な味わいになります。厚揚げに焼き色がつくまで炒めることがポイントです。

こねぎ(万能ねぎ)をかけると、味のアクセントになります。

1



厚揚げを食べやすい大きさに切る。
なすは乱切りにする。Aを混ぜ合わせておく。

2



フライパンにごま油を入れ中火で熱し、なすを入れ炒める。なすがしんなりしてきたら、厚揚げを入れ焼き色がつくまで炒める。

3



(2)にAを入れ、蓋をして汁気がなくなるまで4分～5分煮る。

4



(3)を皿に盛り、お好みで小口切りにしたこねぎ(万能ねぎ)をのせる。

材料 (2人分)

厚揚げ	1枚(200g)
なす	2本(150g)
ごま油	小さじ1

A)	
みそ	大さじ1
水	100ml
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1／2
酒	大さじ1

こねぎ(万能ねぎ)(お好みで) 少々

栄養計算 (1人分)

エネルギー	213kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	13.2g

炭水化物	7.4g
食塩相当量	1.3g

レシピ監修:川島 美由紀 先生