

# 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