

なすの味噌田楽



マヨネーズで味がまるやかになるので、お子様にも向いています。



1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
53kcal	1.4 g	1.9 g	0.8 g

材料（4人分）

なす	2本
みそ	小さじ4
マヨネーズ	小さじ2
みりん	小さじ4
砂糖	小さじ1
白すりごま	適宜

作り方

なすは2 cmの斜め輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。

なすの水気を切り、皿に並べ、電子レンジで5～6分加熱する。

かっこの調味料を混ぜ、の表面に塗り、トースターでうっすらと焼き色がつくまで焼く。

仕上げにすりごまをふる。