

なすのチーズ丼



材料（2人分）

- ごはん…140g×2
- なす…中1本（140g）
- 油…大さじ1/2
- とろけるスライスチーズ…2枚
- A {
 - だし汁…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ2
 - みりん…小さじ2
 - 酒…小さじ2
 - 砂糖…小さじ1強
- 大葉…3枚
- かつお節…2g
- 炒りごま…小さじ1

<1人分栄養価>

エネルギー：384kcal
カルシウム：154mg
食塩相当量：1.4g



作り方（調理時間：20～25分）

- ① なすはへたを切り落として横半分に切り、それぞれ縦に4等分に切る。なすの皮に斜めに切り目を入れ、水に浸し、あくを抜く。チーズは半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、水気をきったなすを入れ、表面が薄いキツネ色になるまで焼く。Aを入れて加熱し、からめる。
- ③ 器にごはんを盛り大葉を一枚敷く。温かいうちになす、チーズ、なすの順に盛りつけ、タレをかける。かつお節と炒りごま、せん切りにした大葉を飾る。

なすの利休煮



材料（4人分）

- なす…200g
- 揚げ油
- だし汁…160ml
- 片栗粉…小さじ2
- 水…大さじ1
- A { すりごま（白）…大さじ1
- 白みそ…大さじ1と1/3
- しょうゆ…小さじ1/3
- 砂糖…大さじ1弱
- 酒…大さじ1と1/3
- 貝割れ菜…少々

<1人分栄養価>

エネルギー：71kcal

カルシウム：34mg

食塩相当量：0.5g

毎月19日は 食の日の



作り方（調理時間：15分）

- ① なすはしま目に皮をむき、乱切りにする。塩少々（分量外）を加えた水につけてあくを抜き、軽く絞るようにして水気をきる。
- ② 揚げ油で色よく揚げ、ザルにとって熱湯を回しかけて油をきる。
- ③ 鍋にAを入れて混ぜ合わせ、だし汁を少しずつ加えてのばし、火にかける。煮立ったら②を加え、落としふたをして再び煮立ったら弱火にして、1～2分煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。器に盛り、貝割れ菜をのせる。