

# ナスの和風チーズ焼き



野菜量  
100g

## 材料 (2人分)



・ナス	2本(200g)
・小ネギ	1本分
A {	・みそ 小さじ 2
	・みりん 大さじ 1/2
・ピザ用チーズ	30g

## 栄養価 (1人分)



エネルギー:	88kcal
たんぱく質:	4.8g
脂 質:	4.3g
炭水化物:	9.2g
食塩相当量:	1.1g
食物繊維:	2.7g

## 作り方



- ① ナスは1.5cm厚さの斜め切りにして片面に格子状に切り込みを入れて水にさらし、アク抜きする。小ネギは小口切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ② ①のナスの水気を切り、切り込みを入れた面から焼く。焼き目が付いたら裏返してAを塗る。チーズを乗せ、蓋をして1分蒸し焼きにする。
- ③皿に盛り、小ネギを散らす。

## ポイント



ナスを厚めに切ることで食べ応えのある料理になります。また、切り込みを入れることで火の通りが早くなり、味が染みやすく、厚く切っても食べやすいです。