

焼きなすもどき(2人分)

材料	量	下処理
なす	2本	
しょうが	1片分	すりおろす
かつおパック	少々	
しょうゆ	小さじ1	

【作り方】

- ①なすをラップで包み、レンジで4分加熱する。
- ②皮をむいて手でさく。
- ③器に盛り、おろししょうがとかつおパックをかけて、しょうゆをかける。



エネルギー量	30kcal	食塩相当量	0.5g
--------	--------	-------	------