

# なすびのマヨネーズ焼き

なすびも食べやすくなって、簡単につくれる料理です。

## 材料 (2人分)

|       |           |
|-------|-----------|
| なす    | 1本 (130g) |
| マヨネーズ | 大さじ2      |
| かつお節  | 1袋 (2.5g) |
| しょうゆ  | 小さじ1/2    |



1人分の  
栄養量

エネルギー  
100  
キロカロリー

たんぱく質  
2.1  
グラム



### 1.

なすは洗って5mmぐらいの厚さに切る。



### 2.

切ったなすを皿に並べて、マヨネーズ、しょうゆをかける。



### 3.

電子レンジ600ワットで3分程加熱し、かつお節をかける。

☆吉田中学校 中原希さんのレシピ☆

## 《ひとこと》

なすびのマヨネーズ焼きは、野菜やかつおぶし（魚）が使われていてバランスの良いメニューです。しかも簡単にできておいしいです。

