

なすのバター焼き

なすとバターのうまみが、お口の中でじゅわっと広がります。

材料（1人分）

なす	1/2本（70g）
バター	5g
白だし	小さじ1
さとう	好みで
ごま	小さじ1/4



エネルギー
60
キロカロリー

たんぱく質
1.0
グラム



1.

なすを輪切り（5mm程度の厚さ）にして水にさらす。
フライパンにバターをしき、水気を切ったなすを両面焼く。



2.

白だし、さとう（好みで）を混ぜ合わせ、1.にふりかけて、しみ込んだら火を止める。



3.

器に盛り付けて、仕上げにごまをふる。

☆塩田中学校 織田龍一朗さんのレシピ☆

《ひとこと》

誰でも簡単に作れておいしいので作ってみてください。

