

なすの味噌チーズ焼き

なすと味噌の定番コンビを蒸し焼きで簡単に！



エネルギー 189 kcal
塩分 1.0 g

材料（2人分）

なす	2本（180g）
ミニトマト	4個
ツナ缶（小）	1缶
味噌	小さじ1
⑦ さとう	小さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
とろけるチーズ	25g
パセリ	少々

作り方

1.

なすはヘタを除き乱切りにし、水に放ってあくを抜く。トマトはヘタを取って洗い、半分に切る。

2.

ツナ缶は軽く油を切り、⑦の調味料とあわせておく。

3.

フライパンに①の水切りしたなすとトマトを並べ、上に②の合わせみそ、チーズの順に重ねる。

4.

蓋をして、中火で蒸し焼きにする。 ※火が強すぎると焦げるので注意する。

なすがしんなりして火が通ったら 器に盛り付け刻んだパセリをふる。

ナス特有のナスニンには、血液をきれいにする作用があり、発がん物質を除去する力にもすぐれています。また、加熱しても、しなくても効果が80%以上と変わらないといわれています。

