

【主食】 なすのチーズ丼

材料 4 人分

ごはん	600g	
なす	4 本(320g)	
サラダ油	大さじ2	
大葉	10 枚	
A	だし汁	大さじ1
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1
とろけるスライスチーズ	4 枚	
かつお節	1 袋(5g)	
いりごま	大さじ1	

作り方

- ① なすはへたを切り落とし、縦半分に切り、半分の皮目側の中央縦にチーズをはさむ用に切り込みを入れる。(切り込みを入れると皮面に味が染み込む)大葉は 6 枚だけ千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れ、表面が薄くキツネ色になったら裏返して焼く。A を入れて加熱し、なすにからめ火を止める。なすの皮面切り目の間にとろけるチーズを半分に切ってはさみ、チーズが余熱でとけるまでおく。
- ③ 器にご飯を盛り、大葉を 1 枚広げてのせ、なすを 2 個(1 本分)をのせて、たれをかける。かつお節といりごま、大葉の千切りを添える。

【1 人分栄養価】

エネルギー 407kcal
たんぱく質 10.2g
脂質 11.3g
カルシウム 140mg
食塩相当量 1.2g

