

なすのはさみ焼き



材料（2人分）

- ・なす 2本 (200g)
- ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・鶏ひき肉 100g
- ・サラダ油 小さじ2 (8g)

調味料A

- 薄口醤油 大さじ1 (18g)
- みりん 大さじ1 (18g)
- 砂糖 小さじ1 (3g)

作り方

- ① なすは約1cmの輪切りにし、水にさらした後、水気を切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉と玉ねぎをこね、なす2枚で挟む。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。
- ⑤ 両面に少し焼き色がついたら、調味料Aを入れて、蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑥ なすが柔らかくなったら蓋を開け、水分が飛ぶまで絡ませる。

ひとことメモ

* 調味料はケチャップを使い洋風にしてもおいしいです。

栄養価（1人分）

エネルギー：180kcal
食物繊維：2.6g
食塩相当量：1.5g

