

ナスみそおにぎり

◇ポイント

ナスは、皮の表面にハリとツヤがあり、濃い黒紫色をしているものが新鮮だそうです。
太陽の光をたくさん浴びたこの時期のナスは色ツヤがよく、味わいも濃厚です。

◇材料(4人分)

ごはん お茶碗3杯分
ナス(中) 1/2本
しそ 4枚
油 大さじ1

【A】

味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1



◇作り方

- ① ご飯を炊飯する。
- ② ナスを長細く切り水にさらしておく。2×5cm目安。
- ③ ②をザルにあげて水を切っておく。
- ④ フライパンに油を入れ③をしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に予め混ぜた調味料Aをからめてさっと炒める。
- ⑥ しその上に⑤をのせて巻いておく。
- ⑦ ⑥を中心にしておにぎりにしてのりで巻く。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー 211kcal
・脂質 3.6g
・たんぱく質 3.4g
・塩分 0.7g