

なすのお好み焼き風

◇ポイント

秋まではなすが美味しい季節です。

小麦粉を使わずなすで代用するヘルシーなお好み焼きです。

日光産なすをいっぱい召し上がってください。

◇材料(4人分)

なす中 4本
きゃべつ 2~3枚
豚バラ肉 4枚
油 大さじ2

【調味料】

ソース
マヨネーズ
青のり
鰹節 各適宜
※お好みで紅ショウガ



◇作り方

①キャベツはざく切りにして食べやすい大きさにする。

②豚肉は3cm程度に切っておく。

③なすは縦に6等分する。※焼く直前に③は行う。

④③のなすをよく水切りし油大さじ2をまぶす。

⑤なすを中火で焼きしんなりしてきたら裏返し、焼いたら皿に取っておく。

⑥豚肉とキャベツを炒めて火が通ったらその上になすを並べ【調味料】を、お好み焼きを作るようにかけてできあがり

◇栄養価(1人分)

・エネルギー 220kcal
・脂質 18.8g
・たんぱく質 4.6g
・塩分 0.6g