

## 副菜

# なすの土佐醤油

レンジで  
お手軽クッキング



### <材料(2人分)・下ごしらえ>

なす	大2本	へたを取り、皮をむく
かつお節	少々	
しょうが	少々	すりおろす
<土佐醤油>		
A	しょうゆ	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
	みりん	小さじ1/3
	かつお節	ひとつまみ

### <作り方>

- ① なすを水にさらし、ラップに包んで500wで2分加熱する。上下を返して1分加熱。
- ② ラップのまま水にひたし、手早く冷ます。手で縦にさき、食べやすい長さに切る。
- ③ Aを合わせ、ラップをしないで500wで30秒加熱する。
- ④ 器になすを盛り付け、③をかける。かつお節をのせ、おろししょうがを添える。

### <ポイント・メモ>

#### 幼児食へのアレンジ

子ども用には、②のできあがりを刻み、土佐醤油の量を加減してかけ、かつお節をのせる。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
44	2.7	0.2	31	0.6	0.7

## 副菜

# なすの土佐醤油

レンジで  
お手軽クッキング



### <材料(2人分)・下ごしらえ>

なす	大2本	へたを取り、皮をむく
かつお節	少々	
しょうが	少々	すりおろす
<土佐醤油>		
A	しょうゆ	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
	みりん	小さじ1/3
	かつお節	ひとつまみ

### <作り方>

- ① なすを水にさらし、ラップに包んで500wで2分加熱する。上下を返して1分加熱。
- ② ラップのまま水にひたし、手早く冷ます。手で縦にさき、食べやすい長さに切る。
- ③ Aの材料を合わせ、ラップをしないで500wで30秒加熱する。
- ④ 器になすを盛り付け、③をかける。かつお節をのせ、おろししょうがを添える。

### <ポイント・メモ>

#### 幼児食へのアレンジ

子ども用には、②のできあがりを刻み、土佐醤油の量を加減してかけ、かつお節をのせる。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
44	2.7	0.2	31	0.6	0.7