

塩だれ焼きなす

【材料4人分】

茄子 大4本
鶏がらスープ 1.5g
ぬるま湯 少々
塩 少々
ごま油 8g
にんにくすりおろし 0.1g
白いりごま 少々
ねぎ(小口切り) 少々

A



【下処理】

①茄子は十分に焼いて皮をとる

【作り方】

- ①湯に鶏がらスープの素を溶かす。
- ②塩、にんにく、ごま油も入れて混ぜる。
- ③焼き茄子に②をかけて、白いりごま、ねぎを飾る。

【栄養価】

エネルギー 16kcal
塩分 0.3g

【ポイント】

・塩だれは作り置きして、ゆで豚や温野菜にと幅広く利用できます。