

電子レンジ

なすのしぎ焼き

調理時間：15分 カロリー：250kcal



〈材料〉（2人分）

なす	300g
おろし生姜	適量
液味噌	大さじ2
はちみつ	大さじ2

〈作り方〉

- 1 なすはラップで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ500wで5分加熱する。
- 2 ラップをはずし、へたをつけたまま縦に2つに切り、2cm幅に切る。
- 3 器に盛り、液味噌とはちみつを混ぜた物をかける。
- 4 生姜をのせる。