

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 243

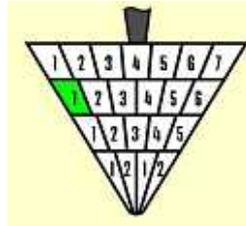
1人分の栄養価

フライパン焼き茄子

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ



エネルギー	69 kcal
タンパク質	2.1g
脂質	4.1g
塩分	0.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

茄子...	100g (大2本)	
サラダ油...	小さじ1	
<div style="font-size: 3em; vertical-align: middle; margin-right: 5px;">{</div>	みそ...	小さじ2
	水...	小さじ2
	砂糖...	小さじ1
	すりごま...	小さじ1
	ごま油...	小さじ1/2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・焼いた茄子は、冷凍できます。食べる際は自然解凍で食べます。
- ・茄子は油を吸いやすく、鉄製のフライパンを使用したり、揚げたりすると油の量が多くなり、エネルギーが多くなるので、テフロン加工のフライパンを使用し、油は薄く塗る程度にすると良いです。



作り方

茄子は1cm厚さの輪切りか、斜め切りにし、油を敷いたフライパンで両面焼く。

みそ、水、砂糖、すりごま、ごま油を混ぜ合わせておく。

焼いた茄子の上にのみそタレをかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。