

なすとさば味噌煮



電子レンジで
簡単調理!

材料【2人分】

- なす・・・・・・・・・・2本
- さば味噌煮缶・・・1缶
- おろししょうが・・・2cm
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- 大葉・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① なすを5mm厚さの輪切りにし、あく抜きのために5分程水に浸しておく。
- ② 耐熱容器に①のなす・さば味噌煮缶・しょうがを加え、軽く混ぜ合わせてからラップをして、600wで3分加熱する。
- ③ なすが柔らかくなったらごま油を加え、ちぎった大葉を散らして出来上がり。