

2025 年 9 月号

【料理名】 なすのしそみそ炒め



【献立】

さんまの塩焼き

きゅうりとセロリの浅漬け

【調理時間】 10 分

【カロリー】 209 kcal

【塩分】 2.0g

【主材料】（2 人分）

なす…… 2 本（300g）

青じその葉……10 枚

A みそ……大さじ 1 ½

A 酒、みりん、水……各大さじ 1

A 砂糖……大さじ ½

【作り方】

1. なすは皮を縞目にむいて乱切りにし、水にさらして水気を拭く。青じその葉は縦半分に切ってから横 5mm 幅に切り、塩小さじ ¼ をふって軽くもむ。水洗いして水気を絞り、ほぐす。A は混ぜ合わせる。
2. フライパンに油とごま油各大さじ 1 を強めの中火で熱し、なすを加えて塩少々をふり、2 分ほど炒める。
3. ②に A を加えて炒め合わせ、汁気が少なくなったら青じその葉を加えて炒め合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。