

焼き茄子



材料(2人分)

- ・茄子・・・140g
- ・サラダ油・・・2g
- ・いりごま・・・1g
- ・かつお節・・・0.6g
- ・醤油・・・5g

茄子は丸のまま、全て皮をむき、水にさらす。
茄子の表面に、薄く油を塗り、魚焼き器で向きを変えながら約8~10分で、しんなりする位まで焼く。
5cm幅に切って器に盛り、ごま、かつお節、醤油をかける。

エネルギー

24kcal

塩分 0.4g

コレステロール 2mg

たんぱく質 1.4g

ワンポイントアドバイス 焼き茄子は、皮ごと焼いて、後から皮をはぐことが一般的ですが、最初に皮をむいてから油を薄く塗って焼く事で、風味が良く、甘味が出ます。