

Let's Share!

23

# なすの味噌そぼろ



## 材料

- ・なす……2本(乱切り)
- ・ひき肉……100g
- ・砂糖……大さじ1
- ・にんにく……少々

## 作り方

- ①ナスは乱切りにして、水にさらしておく。
- ②水分を切って、油少々とからめ、レンジ2分。
- ③その間、ひき肉をフライパンで炒め、色が変わったら味噌、砂糖、にんにくを入れて絡め、レンジで仕上がったナスを絡める。

## レシピ協力

食育インストラクター  
国井聡子