

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