

なすのツナペーストのせ焼き

【材料(2人分)】

- なす…中1本(240g)
 - サラダ油…大さじ1/2
 - A {
 - しょうゆ…大さじ1/2
 - みりん…大さじ1
- 〈ツナペースト〉
- 木綿豆腐…1/4丁(100g)
 - ツナ缶(水煮)…小1/2缶
 - 小ねぎ(小口切り)…2本
 - 片栗粉…大さじ1/2



【作り方】

- ① なすは半分に切り、それぞれ縦半分に切り4等分にする。断面を上にしたときに真下になる部分の皮をむく。水にさらしてあく抜きをしキッチンペーパーで水けをふく。
- ② 豆腐は水切りして絞る。ツナは缶汁をきり、ボールに豆腐・ツナ・小ねぎ、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ なすの断面にサラダ油をスプーンで塗る。②を等分にのせ、オーブントースターで10分焼く。



- ④ 耐熱容器にAを混ぜ合わせ、レンジで30秒ほど加熱する。
- ⑤ 器に③を盛り、④のタレをかける。

エネルギー・・・135kcal
たんぱく質・・・7.9g
脂 質・・・5.4g
カルシウム・・・72mg
鉄・・・1.1mg
食塩相当量・・・0.8g

(1人分)