

## なすの肉みそチーズ焼き

### 材料（4人分）

なす	中2個（300g）
サラダ油	大さじ1
<b>A</b> { 肉みそ（※）	基本の1/4の分量
ピザ用チーズ	20g
酒	大さじ1

### 作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、タテ半分に切り、実側に浅く切り目を入れ、皮目を薄くそいで安定するように切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、なすの切り口を下にして並べて入れ、5分程こんがり焼く。
- ③なすの上下を返し、**A**を当分にのせ、酒を加えてフタをして弱火で5分程蒸し焼きにする。

### 栄養価（1人当たり）

エネルギー	: 85 kcal
タンパク質	: 2.8 g
脂質	: 5.6 g
塩分相当量	: 0.3 g

### アドバイス

--

※肉みその作り方は下記の「基本の肉みそ」のレシピを参考にしてください。

## 基本の肉みそ

### 材料（作りやすい分量）

<b>A</b> {	にんにく	1片
	しょうが	1片
	ごま油	大さじ1
	豆板醤	小さじ1～
<b>B</b> {	合いびき肉	300g
	干しいたけ	3枚
	水（戻し汁）	100ml
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ3
	酒	大さじ2
	みそ	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1.5

### 作り方

- ①にんにく・しょうがはみじん切り、干しいたけは水（100ml）で戻して、みじん切りにする。
- ②フライパンに**A**を入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。
- ③②に**B**を加えてよく混ぜてから始め強火にかけ、水気が少なくなったら弱火にし、水気を飛ばす。

提供

コープ健康クッキング  
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー