



簡単！なすのれごと焼き

(レシピ考案：山形学院高等学校 2年 渡部 優杏さん)

材料(4人分)

なす…280g(4本)
大葉…4枚
豚バラ肉…160g
塩…少々
こしょう…少々
オリーブ油…12g(大さじ1)
小ねぎ…3本
ポン酢…24g(大さじ1・1/3)

作り方

- ① なすはへたを落として縦半分に切り込みを入れる。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 切り込みに、大葉、豚バラ肉をはさみ、塩、こしょう、オリーブ油をかける。
- ③ アルミホイルにのせ、トースターでなすがやわらかくなるまで5分程度加熱する。
- ④ トースターから取り出し、上からアルミホイルで包んで10分蒸らす。
- ⑤ 小口切りにした小ねぎとポン酢をかける。

栄養価

エネルギー 190kcal たんぱく質 6.9g 脂質 17.2g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.6g