



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



じっくり焼くと長なすのうま味がじゅわっと広がる

## 焼き長なす



一人あたりのエネルギー <b>101kcal</b>	食塩相当量 <b>0.7g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

長なす……………2本  
サラダ油…………… 大さじ1と小さじ1  
ぼん酢しょうゆ…………… 大さじ1  
かつお削り節…………… 適量

### ■作り方

- ①長なすは半分に切り、皮目に切り込みを入れる
- ②①の表面にサラダ油を1つにつき小さじ1/2ずつ塗る
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②を両面焼く
- ④③を器に盛り、ぼん酢しょうゆ、かつお削り節をかける

cooking memo