



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.



なすを使えばボリュームアップ! なすと豚ひき肉の味噌チーズ焼き



一人あたりのエネルギー 166kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

なす	2本
豚肉ミンチ	60g
ピザ用チーズ	30g
A	
味噌	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

■作り方

- ①耐熱容器に豚肉ミンチを入れて600Wの電子レンジで1分程度加熱し、火が通ったらAを加え混ぜ合わせる
- ②なすはヘタを切り落とし、縦半分にする
- ③②を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分程度加熱する
- ④③の断面の真ん中に縦に切込みを入れて開き、①を入れ、チーズをのせ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く

cooking memo