

なすの蒲焼き風



材料（1人分）

なす	2本	みりん	} 各大さじ1
鶏肉	50g	しょうゆ	
油	大さじ1弱	酒	
		砂糖	

作り方

1. ヘタをとったなすを丸ごと電子レンジ（約750w）に1分かける。
2. 1のなすを縦半分に切り込みを入れ開く。
3. フライパンに油をひいて、なすの皮の方から焼き、身の方に焼き色をつける。薄切りにした鶏肉も一緒に焼く。
4. 火が通ったら、みりん、しょうゆ、酒、砂糖を加え、蓋をして焼き色をつける。

* ご飯の上にのせ、好みで海苔や山椒の粉をかけてもよい。