

あき 秋なすのみそピラフ ～inなすプレート～



【材料：2人分】



あき 秋なす	ほん 2本
しろ 白ごはん	ちゃわん 茶碗1杯分
みそ	こ 小さじ1
しょうゆ	てきりょう 適量
あぶら 油	てきりょう 適量

① なすは、たて半分に切り、皮を残すように中の身をくりぬく。

② ①のくりぬいた身を細く切り、ご飯、みそと一緒に炒める。

③ 皮にしょうゆを塗り、油を熱したフライパンで焼く。

④ 炒めたご飯を皮の中につめる。

⑤ ④にしょうゆを塗ってグリルで4～5分焼く。

しそくいく
教育レビュコンテスト応募375通の中から選ばれました。

