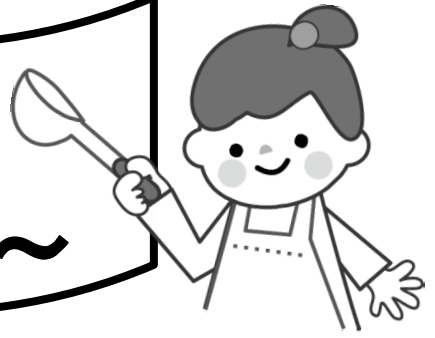


あき

# 秋なすのみそピラフ ～inなすプレート～



ざいりょう りぶん  
【材料：2人分】



あき 秋なす	ほん 2本
しろ 白ごはん	ちやわん ばいぶん 茶碗 1杯分
みそ	こ 小さじ1
しょうゆ	てきりよう 適量
あぶら 油	てきりよう 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。

しよく  
食育レシピコンテスト  
おうぼ  
応募375通の中から選ばれました。

