



## 加熱の目安

約8分

1回に作れる分量

1~2人分

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## カロリー

91kcal

## 塩分

1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
なす	2本(約200g)	3本(約300g)
ピーマン	1/2個(約15g)	1個(約30g)
A みそ	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1

## 作りかた

1. なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
2. ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
3. ポリ袋（市販）に①と②、合わせたAを入れて、混ぜ合わせる。
4. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き **36 なすのみそいため** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## いため物のコツ

### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。