



加熱の目安

約7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

- 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。
- ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
- ポリ袋(市販)に①と②、合わせたAを入れて、混ぜ合わせる。
- 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。
- ④をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **45 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。

加熱が足りなかったときは

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。