



## 作りかた

1. なすは皮にフォークで穴を開け、包丁でタテに切り目を入れてから、角皿に並べる。
2. 食品を入れずに **197 焼きなす** で予熱する。
3. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を**中段**に入れ、加熱する。加熱後、熱いうちに皮をむく。

### 加熱の目安

予熱：約11分  
加熱：約40分

### 1回に作れる分量

2~3人分

### 使用付属品



角皿 **中段**  
テーブルプレート  
**底面**

### カロリー

32kcal

### 塩分

0g

※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。  
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

### 注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

### 材料

なす(1本約80gの物)

2人分

4本

3人分

6本