




加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約6分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	91kcal	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。
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

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 **043 なすのみそいため** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

なすのみそいためのコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。