

# なす味噌のおにぎり

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 422 kcal たんぱく質 7.7g

脂質 4.5g 炭水化物 83.4g 食塩 1.1g

材料 (4人分)

ごはん 800g

なす 3本

大葉 12枚

サラダ油 大1

味噌 大2 1/2

砂糖 大1

酒 大1

作り方

①ごはんは普通に炊き、三角おにぎりにしておく。

②なすはたて半分に切って薄めの短冊に切り、水にさらす。大葉はせん切り。

③鍋にサラダ油を熱し、水気を切ったなすと大葉を入れ、炒める。調味料を入れ味を整え、なすがしんなりするまでいため煮にする。

④おにぎりにトッピングする。

