

茄子と万願寺とうがらしのグリル焼き

素焼きにして生姜醤油や
ポン酢醤油で食べると
格別に美味!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

茄子と万願寺とうがらしのグリル焼き



材料(2人分)

- なす…1個
- 万願寺とうがらし…2本
- おろししょうが
…チューブ1cm
- こねぎ…1g
- ポン酢しょうゆ…小さじ2

作り方

- ① なすのへたを取り除き、縦半分に切る。皮目を上にしてまな板に置き、格子状になるよう、深さ5mmほどの切り込みを入れ、水にさらす。
- ② 万願寺とうがらしは縦半分に切り、種を出しておく。
- ③ こねぎは小口切りにし、水にさらす。
- ④ 魚焼きグリルで①②を焼く(5～10分位でなすが焼ければOK)。
- ⑤ 皿に④のなすと万願寺とうがらしを盛り付け、なすの上にしょうがと③のさらしねぎを飾る。
- ⑥ ポン酢しょうゆで頂く。

栄養成分(1人分)

熱量…20kcal たんぱく質…0.9g 脂質…0.0g 炭水化物…2.6g(食物繊維…2.2g)
食塩相当量…0.0g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)