

米なすの田楽

分類

和食

野菜



モード

過熱水蒸気

調理温度 300℃
調理時間 10分
目標中心温度 80℃

【栄養成分表示】

-1人分(米なす約100g)あたり

| | |
|-------|---------|
| 熱量 | 117kcal |
| たんぱく質 | 2.5g |
| 脂質 | 1.4g |
| 炭水化物 | 23.0g |
| 食塩相当量 | 2.0g |

材料(1個分)

| | |
|------------|----|
| ・米なす | 1個 |
| ・サラダ油(塗る用) | 適量 |

調味料

| | |
|--------|------|
| ・みそ | 30g |
| ・砂糖 | 30g |
| ・かつおだし | 20g |
| ・みりん | 10g |
| ・酒 | 7.5g |
| ・ごま油 | 1g |
| ・煎りごま | 適量 |

作り方

1. 米なすは半分にきり、水にさらして灰汁を抜く
2. 1の米なすに6mmくらいの切れ目を入れる
3. サラダ油を塗り、**過熱水蒸気モード/300℃/10分**で焼成する
4. 調味料をすべて混ぜ合わせ、3の米なすに塗る
5. 煎りごまをふりかける



焼成前



焼成後

~SVDロースターHOTMAXレシピ~