

なすのオイスターソース焼き



【材料】 1人分

なす 1本(100g)
油 小さじ1
しょうが 10g
オイスターソース 小さじ1

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし、2cm厚さの輪切りにする。
しょうがは千切りにして針生姜にする。
- ②フライパンに油を熱し、①のなすを入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ③なすに焼き目が付いたら裏返し、オイスターソースを焼き付けて火を止める。
- ④器に③を盛り付け、上から①の針生姜を乗せる。

ひとこと

育ち盛りのお子さんには針生姜の代わりに肉そぼろをプラスするとボリュームアップ!

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
68	1.7	21	6.9	2.4	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

