

# なすとさばの簡単丼

【材料】 ※1食分作れます

ごはん・・・170g  
 鯖缶・・・1/2缶  
 なす・・・1本  
 ごま油  
 しょうゆ  
 酒  
 みりん  
 ねぎ（お好みで）

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器



エネルギー450kcal タンパク質28.0g

調理時間  
約10分

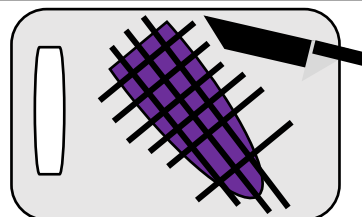
1食あたりの価格  
約200円

## ～つくりかた～

- ① なすを縦半分に切り、**格子状**に切り込みを入れて一口大に切る。
- ② 耐熱容器に切ったなすを入れ、電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ③ 崩したさば缶、ごま油、しょうゆ、酒、みりんを加え、さらに600Wで約2分加熱する。
- ④ 熱々のごはんの上に盛り付け、お好みでねぎを散らして完成。

## ～メモ～

- ・ お好みでおろし生姜を入れても美味しくできます。
- ・ タンパク質もしっかり摂れる1品です。



格子状に切り込みをいれる