

なすのしぎ焼き



子どもたちが苦手な野菜の常連「なす」
保育施設でも苦戦している子が多いですが、このレシピなら、なすが苦手な
子どもたちも食べやすい味付けです。



材料（子ども5人分）

なす	1本（175g）
ごま油	大さじ1弱（10g）
かつお節	2.5g
しょうゆ	小さじ1/2弱（2.5g）
ウスターソース	小さじ1弱（5g）

作り方

- ① なすは縦半分に切り、ななめの切り目を入れ、3cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の切り口を下にして並べ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ 切り口を十分に焼き、ひっくり返して皮側はこげ目がつく程度に焼く。
- ④ ③にウスターソースとしょうゆをあわせたもので味付けする。
- ⑤ ④を盛りつけ、かつお節をかける。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：27kcal
たんぱく質：0.8g
脂質：2.0g
食塩相当量：0.1g



ワンポイントアドバイス



焼きあがったなすの上に、かつお節を
かけ、食べる前にウスターソースと
しょうゆをあわせたものをかけても
おいしいです。

かつおぶしは弱火で炒って細かくし
たものをかけると香ばしく、より一層
おいしく食べられます。

