なすのしぎ焼き

こ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、なすが苦手なこどもたちも食べやすい味付けです。

材料（こども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（こども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。