主食

梅となすの照り焼き丼

［1人分］ エネルギー：373kcal　塩分：2.6g

材料［2人分］

- なす：2本
- 梅干し：2個
- 青しそ：2枚
- オリーブオイル：大さじ1
- 白煎りごま：適宜
- 玄米ごはん：320g

【A】
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ1
- みりん：大さじ1/2
- 砂糖：小さじ1/2
- 水：大さじ2

作り方

1
梅干しの果肉を潰して、【A】を混ぜます。

2
なすは斜め薄切りに、青しそはせん切りにします。

3
フライパンにオリーブオイルを入れて温めて、なすの両面を焼きます。取り出して"1"を絡めます。

4
器に盛った玄米ごはんに"3"を乗せます。ごまを振り、青しそを乗せます。