

なすのパン粉ソース

1人分 140kcal 食塩相当量1.1g

材料：2人分

なす 200g (3本)

玉ねぎ 60g (1/4個)

油 12g (大さじ1)

塩 2g (小さじ1/3)

こしょう 少々

【パン粉ソース】

パン粉(乾) 8g (大さじ2)

バター 10g (大さじ1弱)

- ① なすはがくを切り落とし、縦半分になるよう切ってから、斜め半分に切って水にさらす。
- ② みじん切りにした玉ねぎを、油を敷いたフライパンで炒める。
- ③ しんなりしてきたら水をよく切った①を入れて炒め、塩・こしょうで味をととのえ、皿に盛り付ける。
- ④ フライパンにバターを入れて火をつけ、パン粉を入れて、軽くこげるくらいに炒める。
- ⑤ ③に④をかける。

