



冷やしても美味しい！



ナスとトマトの煮びたし

材料：1人分

ナス	50g (1/2本)
トマト	40g (1/4個)
油	小さじ1
A	だし 50ml (1/4カップ)
	みりん 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① ナスのヘタを切り落とし食べやすい大きさに縦に切るトマトはくし切りにする。
- ② 鍋に油をひいてナスを軽く炒める。
- ① 鍋にAを加えてふつふつとしてきたら、トマトを加えてさらに5分程煮込み、しんなりしたら完成。



1人分

エネルギー	84kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	4.1g
炭水化物	10.6g
食塩相当量	0.9g