

# なすの酢醬油焼き



### 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 68kcal  
たんぱく質： 1.0g  
脂 質： 3.1g  
炭水化物： 9.9g  
食塩相当量： 0.7g

### 【材料（4人分）】

なす	2本(200g)	
小ねぎ	2本(20g)	
片栗粉	大さじ1(9g)	
サラダ油	大さじ1(12g)	
A	砂糖	小さじ2(6g)
	しょうゆ	小さじ2(12g)
	酢	小さじ1(5g)

### 【下準備】

○なす・・・斜め薄切り  
○小ねぎ・・・小口切り  
○A を合わせておく

### 【作り方】

- ① なすに片栗粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、中火でなすを両面焼く。
- ③ しんなりとしたら火を止め、A をからめる。
- ④ 小ねぎを加え、さっと混ぜる。

酢が入っているので、コクはあるがさっぱりとした味に仕上がります。  
片栗粉を付けて焼くので、タレがからみやすく、しっかりとした味付けに感じます。