

『電子レンジで簡単レシピ』「ナス味噌」

材料(2人分)

なす	1個(約100g)
生姜のすりおろし	1/2かけ分
削り節	1パック(約3g)
塩・みそ・砂糖・酒・サラダ油	



作り方

- ① なすはヘタを切り、1cm角に切る。たっぷりの水と塩少々を入れたボウルにつけ、ざるに上げて水気をきる。さらにペーパータオルで水気をふき取る。
- ② 口径18cmの耐熱のボウルに、生姜と、みそ大さじ3弱、砂糖大さじ4、酒大さじ3、サラダ油大さじ1を入れ、よく混ぜ合わせる。なすを加えて全体をさっと混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで7分ほど加熱する。取り出して、削り節を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

(500Wの場合は加熱時間を1.2倍 700Wの場合 0.8倍に加減して加熱)