なす レシピ



栄養学科の学生が考えました！

所要時間 15 MIN

カルシウム＆ビタミンA たっぷり！！

なすときのこのキッシュ風



【材料】2人分
なす…60g　しめじ…40g　舞茸…30g　椎茸…30g　厚揚げ…100g
にら…20g　卵…40g　砂糖…2.5g　ごま油…3.5g　みりん…5g
しょうゆ…5g　料理酒…4.5g





【作り方】
①なすを乱切りにする。
②しめじ、舞茸、椎茸、厚揚げ、にらを一口大に切る。
③フライパンを温めてごま油をひいて、①②を炒める。
　しなったら砂糖、しょうゆ、料理酒を入れて味を馴染ませる。
④溶いた卵を入れて軽く火を通して出来上がり！