



季節の変わり目になり、朝晩の温度変化も感じられるようになってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？体調を崩さないように気をつけましょう。よこた内科クリニックです。



ナスポートのミートソースのせ



- 1, ナスを二つに切り、油を引いたフライパンで焼く
- 2, 焼いた茄子に味噌を少し塗っておく
- 3, ミンチ肉と玉ねぎを炒め酒を振り、コンソメで味付けしトマトジュースを入れて少し煮る
- 4, 焼いた茄子にミートソースをかけて完成

1人分 153kcal 塩分 0.5g

材料

2人分

茄子	2本	コンソメ	1g
合いびきミンチ	70g	味噌	小 1/2
玉ねぎ	60g	酒	小 1/2
トマトジュース	60cc	油	小 1/2