

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

焼きなす

調理時間

10分

1人分

30kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



なす



使ったのはコレ!



キッコーマン
いつでも新鮮
しほりたて
生しょうゆ

焼きなす

材料/2人分

なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・4本
おろししょうが・・・・・・・・・・適宜
かつお節・・・・・・・・・・・・・・適宜
キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ・・・・・・・・・・適量

作り方

- ①なすはへたをつけたまま、竹串で皮に10カ所程穴をあける。
- ②魚焼きグリルになすを並べ、5分程焼いたら上下を返して3分程焼く。
- ③なすの皮と果肉の間に竹串を刺してひき、皮をむく。食べやすい大きさに切り、器に盛っておろししょうが、かつお節を添え、「キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ」をかける。