

分類	(○)50分以内でできるメインメニュー		()10分以内でできるサブメニュー
献立名	鯛のなすすだち味噌焼き		
材料・分量 () 4 () 人分	(材料名) 鯛(小) なす 細ねぎ すだち みそ 三温糖 ごま油	(分量) 100 g 100 g 20 g 4 g	(概量) 4尾 3個 1束 4個 小さじ1
完成写真			
			
作り方			
※下準備等 ○すだちを横半分に切り、果汁を搾っておく ○オーブンを180度に予熱する		①鯛の鱗を取り、背開きにする	
			
②絞り終わったすだちの皮をみじん切りにする(フードカッターを用いてもよい)		③果汁・みそ・砂糖とともに鍋で煮詰める	
④なすをさいの目切り、細ねぎを小口切りにする			
⑤なすをごま油で炒め、すだち味噌と小口切りにした細ねぎと混ぜる		⑥鯛の内側に④を入れ180度のオーブンで15分焼く	⑦
(備考)			