



## なす・ミニトマト・ししとうの焼き浸し

### 材料 1人前

なす	25g (30g)	オリーブ油	1.5g (小さじ1/2)
ミニトマト	2個 (3個)	かつお節	少々
ししとう	1本 (2本)		( ) は栄養バランス弁当箱大サイズ
めんつゆ (ストレート)	20g (25g)		

### 作り方

- 1 なすは一口大に切り、ミニトマトとししとうはヘタを取って、大きければ半分切っておく。
- 2 フライパンに油を熱し、①を焼く。
- 3 焼いた野菜は、熱いうちにめんつゆにつける。
- 4 盛り付け時にかつお節を上からまぶす。