

# 焼き茄子のとりそばろかけ

材 料	作りやすい分量	切り方等
とりそばろ	1/2袋	
ナス	1本	1cm輪切り
ごま油	適量	
酒	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	
水	大さじ1	
小ねぎ	適宜	小口切り



レシピ: 淑徳大学看護栄養学部栄養学科  
令和3年度4年生

- ①フライパンにごま油をひき、ナスの両面に焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ②とりそばろに酒、片栗粉、水を加えて火にかけて、よくかき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ③皿に①を並べ、上に②をかけて出来上がり。



レトルト食品の“とりそばろ”を使ったアレンジメニューです。

