

なすのネギみそピザ

レシピ作成：登米栄養士会地域活動部会

チーズの旨味で
塩eco！

©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

130g

食塩相当量

0.6g

材料 (2人分)

・なす(中くらい) 2個(70g×2)

<ネギみそ>

・しらす干し 6g

・小ねぎ 20g

・白いりごま 2g

・赤みそ 4g

・みりん 4g

・砂糖 4g

・ごま油 小さじ1/2

・サラダ油 小さじ1/2

・スライスチーズ 1枚

・トマト(ミディ) 2個(50g×2)

作り方

①ボウルに赤みそ、みりん、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。その中に小口に切った小ねぎとしらす、白いりごまを加え混ぜ合わせてネギみそを作っておく。

②なすはヘタを取り、縦に3等分に切る。フライパンにごま油とサラダ油を入れ、なすを加えて両面に油をなじませてから中火で両面を焼く。火を止め、ネギみそを上面にぬる。

③スライスチーズを6等分に切り、②の上に乗せ、フタをして弱火にかけ、チーズがとろけてきたら器に盛る。

④トマトは半分に切り、同じフライパンで両面を焼き、添える。

おすすめ!

石巻・登米地域の食材

・なす
(登米市)・小ねぎ
(石巻市・登米市)・トマト
(石巻市、登米市)

【ベジプラス&塩ecoポイント】

ごまの風味の効いたネギみそで
美味しく食べられます。



©宮城県・旭プロダクション