

ナスの味噌田楽

合計加熱調理時間 約 9分

[1人分：160kcal/食塩相当量：1.4g]

定番の味噌田楽も手間要らず。油を必要以上に使わないのでヘルシーです。



材料（10人分）

<材料a>	
赤味噌	100g
砂糖	60g
本みりん	100cc
卵黄	2個分
ナス（縦半分に切って塩水に浸ける）	10本
エクストラヴァージンオリーブオイル	60cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	240℃
2	コンビ	100%	1分	230℃

作り方

- 鍋に<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、湯煎にかけて20分練り混ぜる。
- 20mmのホテルパン2枚にオープンシートを敷き、ナスを並べてエクストラヴァージンオリーブオイルを振り、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、ナスに1の味噌をかけて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。

調理ポイント ◆味噌を練る際、加熱し過ぎると分離するため、弱火の湯煎にしてよく混ぜ合わせるこ。