

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)			