

なすの梅みそサンド

梅を加えた白味噌でなすをさっぱりいただきます



材料(4人分)

なす	……	3本
梅干し	……	1個
白味噌	……	大さじ2
みりん	……	大さじ1
砂糖	……	小さじ1
青じその葉	……	2枚
なたね油	……	大さじ2

作り方

- 1 なすは、縦に厚さ1cmくらいの幅に切る。
梅干しは細かく刻む。青じその葉はみじん切りにする。
- 2 ボウルに、梅干し、みりん、白味噌、砂糖を入れてよく混ぜる。
なめらかになったら、青じそを混ぜ込む。
- 3 なす二枚の間に2をはさむ。
- 3 フライパンになたね油を熱し3を中火で両面をこんがり焼く。