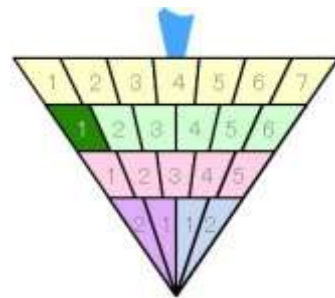


東広島市

賀茂大地が育んだ新鮮野菜



食事バランスガイドでは



なすのエゴマ味噌かけ

【材料 (4人分)】

なす…4本

揚げ油…適量

調味料

味噌	…大さじ2
エゴマの粉 (実を焙煎してすったもの)	…大さじ1
砂糖	…大さじ1
みりん	…大さじ1
だし汁	…大さじ3

【作り方】

- ① ボールに調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② なすは縦半分に切り、皮目に格子の切れ目を入れる。
- ③ なすを素揚げにする。
- ④ なすの上に①の味噌をかける。

《特産品》

エゴマは別名ジュウネンと呼ばれ、東南アジア原産のしそ科の一年草で、ごまとは違った豊かな風味を持っており、東広島市の特産品です。

この特産品を使ったおすすめ料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー188kcal, たんぱく質 2.6g, 脂質 9.3g, 炭水化物 9.8g, 塩分 1.1g