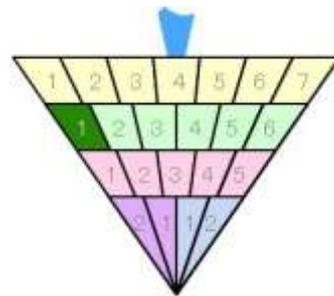


# 東広島市

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