

揚げナスのとりそぼろのせ



開けてそのまま『のせる』だけ、忙しいときに最適。

簡単に立派な一品ができます。



○ 使用製品 やわらかとりそぼろみそ味

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70 kcal	1.6 g	5.4 g	3.8 g	0.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前= 40g)

- 冷凍揚げナス 30g
- やわらかとりそぼろみそ味 10g
- ねぎ 0.3g

— やわらかとりそぼろしょうゆ味でもおいしくいただけます。 —

○ 作り方

- ① 冷凍揚げナスを温める。
- ② 器に①、やわらかとりそぼろみそ味のをせ、ねぎを散らす。

【下処理】

- ねぎ : 小口切りにする。

