

ちよい足し
みそ + スパイス

なすのきのこみそ田楽



きのこのうま味たっぷりの田楽みそが香ばしい！

ほんのりスパイスの香りが漂うみそは、肉みそにして野菜や豆腐に合わせても！

材料

●きのこ田楽みそ

エリンギ…75g
しいたけ…60g
まいたけ…50g
しめじ…30g

A みそ…50g
酒…30ml
砂糖…20g

GABAN® コリアンダーパウダー…1.5g
GABAN® クミンパウダー…1.4g

サラダ油…30ml

●なすのきのこ味噌田楽（1皿分）

なす…1本
サラダ油…30ml
きのこ田楽みそ…60g
万能ねぎ…適量

レシピ（所要時間：40分※）

- ① きのこはすべて5mm角に切る。
- ② ボウルにAの材料を入れて混ぜる。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、①のきのこを強火で水分が飛ぶまで炒め、②の合わせみそを加えて炒め合わせ、冷ましておく。
- ④ なすはヘタを残したまま縦半分に切り、皮の内側に沿ってぐるりと切り込みを入れ、更に格子状に切り込みを入れる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④のなすを両面焼く。
- ⑥ ③のきのこ田楽みそを⑤に乗せ、サラマダーなどでみそが温めるまで焼く。
- ⑦ 器に⑥を盛りつけ、万能ねぎの小口切りをふる。

※冷ます時間は含みません。