

# ナスのツナみそ丼



材料	分量（2人分）
ナス	2本
ごま油	大さじ1
ツナ	60g
●おろししょうが	少々
●味噌・砂糖	各大さじ1半
●みりん・すりごま	大さじ1
ごはん	2膳分
卵黄、温泉卵など	

## つくりかた

- ①ナスのへたを切り落として、皮をむき、一口大に切る
- ②耐熱のボウルに①のナスを入れ、ごま油をまぶしてふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する
- ③別のボウルにツナと○の調味料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる
- ④②のナスを③のボウルに入れて混ぜ合わせる
- ⑤ふんわりとラップをして600wの電子レンジで2～3分加熱する
- ⑥取り出してさっくりと混ぜ合わせる
- ⑦ご飯の上に⑥の具をのせ、卵黄（温泉卵）をトッピングして出来上がり