

芝麻味噌燉煮 茄子鯖魚

349 kcal/人份

※卡路里值僅為參考。



材料（1人份）

- 味噌燉煮鯖魚（罐頭）----- 1/2罐（約100g）
- 茄子 ----- 1只（約90g）
- 油炸豆皮 ----- 1/4片（約20g）
- 蔥白段 ----- 1/2棵（約50g）
- 辣椒（切圈）----- 適量
- 鰹魚醬油露 ----- 50mL
- 水 ----- 90mL
- 芝麻粉 ----- 1大匙

做法

1. 將茄子切成段、將油炸豆皮切成條形，將蔥白段斜切。
2. 在內鍋中放入1、鯖魚（連同汁）、辣椒圈、鰹魚醬油露、水輕輕攪拌，在「調理・湯」選單中將定時器設為15分鐘，按下「炊飯」鍵。
3. 做好後，加入芝麻粉輕輕攪拌，盛裝在容器中。