

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。