

材料（２人分）		分量
米		１カップ
水		１．１カップ
なす		２本
サラダ油		大さじ２
とろけるチーズ		２枚
青しそ		５枚
A	だし汁	大さじ２
	しょうゆ	大さじ１
	みりん	大さじ１
	酒	大さじ１
	砂糖	大さじ1/2
白いりごま		小さじ１
かつお節		適量

【作り方】

① 米は洗い、分量の水で浸水し、炊く。
② なすはヘタを落として縦半分に切り、さらに縦に切り込みを入れる。青しそは２枚残し、３枚をせん切りにする。
③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、なすを入れて表面がうっすらきつね色になるまで焼く。
④ ③にＡの調味料を入れて加熱し、なすにからめる。
⑤ 火を止め、半分に切ったとろけるチーズを④のなすにはさむ。
⑥ 器にごはんを盛り、青しそを敷き、なすをのせてたれをかける。
⑦ かつお節といりごま、せん切りにしたしそを飾る。