

# 茄子の丸焼き

やさい

## 材料

10本分

茄子…………… 10本 (160g)



## 作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. 茄子のへた周りと、縦に数本浅く切れ目を入れておく。
2. アミを乗せたホテルパンに並べ、**ホットエアー**で**280℃**  
**15分**焼く。

## 栄養量

1本分

熱量	35kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.2g
炭水化物	8.2g
塩分	0.0g