

● 日本風トルタンタロン

栄養成分 1人分

エネルギー	165kcal
たんぱく質	8.4g
カルシウム	43mg
食塩相当量	1.9g

材料 4人分

なす	2本
サラダ油	大さじ2
水	1カップ
溶き卵	4個分

<みそだれ>

玉ねぎ	1/4個
塩	少々

【A】

水	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
みそ	小さじ2
和風だし(顆粒)	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- 1 みそだれを作ります。玉ねぎはみじん切りにして塩でもみます。【A】とともに鍋に入れてよく混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止めます。
- 2 なすはへたを除いて縦に4枚に切ります。なすが苦手な場合は皮をピーラーでむいてから切ります。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱して②の両面を焼き、火が通ったら分量の水を加えて蓋をして蒸し焼きにし、一度皿などに取り出します。
- 4 ③をフォークで軽くつぶし、溶き卵にくぐらせます。
- 5 フライパンに残りの油を熱して④のなすを並べ、残った卵も流し入れ、なすと一緒に焼きます。卵に火が通ったら皿に盛り、①をかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

なすを卵にくぐらせて焼くフィリピン料理「トルタンタロン」を、松丸流にアレンジしました。なすが嫌いという子どもも多いのですが、トルタンタロンなら大丈夫! 卵でなすの味や食感がマイルドになるうえ、しっかり味のみそだれをかけるので、喜んで食べてくれます。「トルタンタロン」という変わった名前にも、子どもたちは食いついてくれます(笑)。