



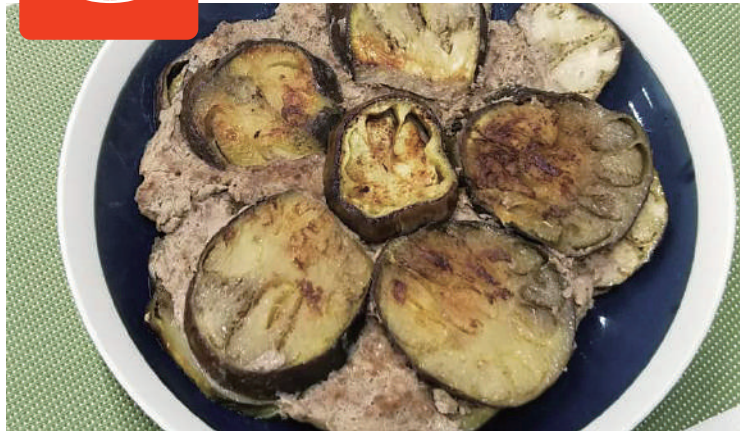
おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 旬の水なすを味わう! 水なすのジャンボ蒸しはさみ焼き



一人あたりのエネルギー <b>163kcal</b>	食塩相当量 <b>0.6g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

水なす	2本
油	大きじ1
合挽きミンチ	150g
卵	1個
A しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

### ■作り方

- ① 水なすは7mm大の斜め切りにし、Aを混ぜて肉だねを作る
- ② フライパンにフライパン用アルミホイルを敷き、油を入れ水なすを敷き詰める
- ③ ②に肉だねをのせて円型に広げる
- ④ ③の上に残りの水なすを並べ油をかけ、フライパンにフタをして中火にかける
- ⑤ 水なすに焼き目がつき、肉だねに火が通ってきたら火を止め、上にフライパン用アルミホイルを被せ、大きめのお皿の上にひっくり返し、フライパンに上下のアルミホイルごと戻して中火で裏面も焼き蒸し焼きにする
- ⑥ 中まで火が通ったらできあがり



そのままでも、お好みですが醤油などをつけていただくのもおすすめ!

cooking memo