



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! 水なすの肉みそ巾着



| | | |
|------------------------|---------------|--------------|
| 一人あたりのエネルギー 255kcal | 食塩相当量 1.9g | 調理時間 約30分 |
|------------------------|---------------|--------------|

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

水なす……………1本
油揚げ……………2枚
豚ミンチ……………50g
ごま油……………大さじ1/2
みそ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1強
しょうゆ……………小さじ1・1/2
白炒りごま……………大さじ1
ちくわ……………1/2本

■作り方

- ①水なすはさいの目切りにする
- ②油揚げは半分に切って、口を開けて袋状にし、ちくわは4等分に輪切りにする
- ③フライパンにごま油をひき、豚ミンチと①を炒め、Aで味付けする
- ④油揚げに③を詰め、口の部分をちくわの穴に通して止め、巾着状にする
- ⑤トースターで焼き色がつくまで焼く



ちくわで縛るのが難しい場合は、代わりに爪楊枝を使って袋を閉じると簡単です(1つにつき1本)

cooking memo