



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! 水なすの肉詰め



一人あたりのエネルギー 261kcal	食塩相当量 1.4g	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……………2本
豚ミンチ……………100g
ねぎ……………2本
A 酒……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
おろししょうが……………小さじ2
片栗粉……………大さじ2
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1~2
サラダ油……………大さじ1
ポン酢……………大さじ2

■作り方

- ①水なすはヘタを取り縦半分になり、皮から5mm内側の身をスプーンでくり抜く
- ②くり抜いた水なすの身は小さい角切りに、ねぎは小口切りにする
- ③ボウルに豚ミンチ、②、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜ4等分にする
- ④①の内側に片栗粉をしっかりとまぶし、③の1/4量づつを隙間のないようにしっかりと押しつけながら詰める
- ⑤フライパンにサラダ油を中火で熱し、④をなすの皮面を上にして並べ、肉だねに焼き色がついたら裏返し、水を加えてフタをして、肉に火が通るまで弱火で蒸し焼きにする
- ⑥器に盛り付け、ポン酢をかける

cooking memo