



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.

キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

なすが肉汁を  
しっかり吸収  
してくれるから  
旨味を  
損ないません！



## なすを余さずに食べよう！ 丸ごとなすハンバーグ



一人あたりのエネルギー <b>226kcal</b>	食塩相当量 <b>0.9g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (3人分)

なす……………2本  
豚肉 ミンチ…………… 250g  
塩……………ひとつまみ  
A 香味ペースト…………… 小さじ2/3  
黒こしょう…………… 少々  
ごま油…………… 大きじ1  
黒こしょう…………… 少々

### ■作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、縦半分に分けてから5mm幅の薄切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、600Wの電子レンジで2分半程度加熱し、粗熱を取り冷ます
- ② ボウルにミンチとAを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせたら①を加え混ぜ込む
- ③ ②を3等分し小判型に成形したら、バットに並べ冷蔵庫で5分程度冷ます
- ④ フライパンにごま油を熱し③を中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、フタをして弱めの中火で5分程度蒸し焼きにする
- ⑤ 皿に盛り、肉汁をかけ、黒こしょうをふる

cooking memo