

主 菜



熱量：228kcal

たんぱく質：13.3g

脂質：13.7g

塩分：0.9g

なすの肉詰め

材料（4人分）

なす・・・4本

豚ひき肉・・・200g

玉ねぎ・・・1/4個

エリンギ・・・1本

卵・・・1個

粉チーズ・・・大さじ1

小麦粉・・・適量

サラダ油・・・大さじ1

★甘辛たれ

しょうゆ・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

カレー粉・・・小さじ1

作り方

①なすはたてに縞になるように皮をむき、3～4等分に輪切りにする。水に浸しアクを抜き、中身をくり抜く。

②玉ねぎ、くり抜いたなす、エリンギをみじん切りにし、電子レンジで1～2分加熱し、粗熱をとる。

③ひき肉、加熱した②、卵、粉チーズ、塩こしょう少々をよく混ぜ合わせる。

④なすの水気を取り、小麦粉をふり、③の肉だねを詰める。

⑤フライパンに油を入れ、なすを並べ、蓋をして中火で焼く。途中で裏返し、火がとおったら余分な油を拭き取る。

⑥甘辛たれの調味料を加え、絡めながら煮詰める。