



茄子の肉みそかけ

材 料 (4人分)

米茄子…2個
サラダ油…大匙3

肉みそ

豚挽肉…300g
生姜…1かけ
にんにく…1かけ
小葱…2本

調味料

酒・味噌…各大匙2
醤油…大匙1
砂糖…大匙1
豆板醤…小匙1
片栗粉…小匙1
サラダ油…大匙1

作 り 方

- ① 茄子は縦半分に切り、食べやすくするため内側に切れ込みを入れる。
- ② 生姜、にんにくはみじん切り。
- ③ 小葱は小口切る（仕上げにかける）
- ④ 調味料は合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、①の茄子を皮面から焼き蓋をして中火で2分ほど焼き裏返して、3分ほど焼き、網に乗せて油を切っておく。
- ⑥ フライパンを綺麗にして油大匙1を入れ、にんにく、生姜を炒め香りが出たら挽肉を良く炒め、調味料を加え炒める。
- ⑦ ①をお皿に盛り付け、上に肉みそをかける。仕上げに小葱をかける。

大根と油揚げのサラダ

材 料 (4人分)

大根…300g
塩…小匙1/2
カニカマ…6本
油揚げ…1枚

調味料

粉チーズ…大匙2
マヨネーズ…大匙2
酢…小匙2
塩…少々

作 り 方

- ① 大根は皮をむき、4cm長さのせん切にして塩小匙1/2で軽く揉み、しんなりしたら、水気を搾る。
- ② 油揚げは油抜きをして縦半分の細切り。
- ③ カニカマはほぐしておく。
- ④ ボウルに調味料を混ぜ合わせ①②③を加えて和え、器に盛る。

ー □ × モ



米 茄 子

ヘタが緑色アメリカ原産の大型品種を日本で改良した茄子です。
水分が少ないので煮崩れしないのが特徴です。
油を使った料理にむきます。