

なすがうまい!

# 麻婆十全茄子



## 材料

十全茄子 5個位 ししとう 4個

生姜・にんにく 各1かけ

豚細切れ肉 100g位(ひき肉でもOK)

豆板醤 大さじ1 甜麵醬 大さじ1/2

ごま油 大さじ2 揚げ油 適量

- ① 茄子を食べやすい大きさのクシ切りにして、中温の油でシトウも一緒に素揚げする。(しっかり油をきっておく)
- ② みじん切りにした生姜とニンニクをごま油を入れたフライパンで炒め、香りが出たら豚細切れ肉を加える。
- ③ 豚肉に火が通ったら豆板醤と甜麵醬を加え、油と良く混ぜるように炒める。
- ④ 豆板醤が油と十分になじんだら、①の茄子を混ぜ合わせて出来上がり。

# ナス&トマトオーブン焼き



## 材料(4人分)

茄子 3~4個 トマト 2~3個

オリーブ油 大さじ2

ピザ用チーズ 50~60g

塩・こしょう 少々 ドライパセリ 適量

- ① 茄子はヘタを切り落として1cm位の斜め輪切りにして水に放ち、アクを抜いて水気を拭き取る。トマトは縦半分に切ってヘタを切り落とし、半月切りにする。  
耐熱容器にバターを薄く塗っておく。  
オーブンを250℃位で7~8分予熱する。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、茄子を両面少し焼き色がつくまで焼く。
- ③ 耐熱容器に②の茄子とトマトを並べ、塩・コショウを振り掛けピザ用チーズを散らしてオーブンへ入れる。
- ④ チーズが美味しそうに溶けたら、オーブンから取り出しドライパセリを振りかけ、出来上がり。

