



なすとひき肉の重ね焼き



材料(4人分)

- なす…1パック
※たて長 うす切 6~8枚スライス
 - 豚挽肉…260g ● 塩…1.8g
 - A ● しょうが すりおろし…大さじ1
 - にんにく すりおろし…小さじ1
 - 味の素 中華あじ…小さじ2
 - オイスターソース…大さじ1
 - B ● えのき茸…1/2パック(5mmに切る)
 - 長ねぎ…1本 みじん切り ● 片栗粉…大さじ1
 - 塩…0.6g×2回 ● 大葉…10枚(5mm角)
 - 油…大さじ2
- 〈たれ用〉
- 味の素 中華あじ…小さじ1
 - 片栗粉…小さじ1

栄養量

・エネルギー…247kcal	・脂 質…17.5g	・カルシウム…32mg	・食物繊維…4.2g
・たんぱく質…14.6g	・炭水化物…12.9g	・鉄 分…1.5mg	・食塩相当量…2.2g

① 豚挽肉をボウルに入れ、塩1.8g(1/2の小さじ2/3くらい)と④を加えよく混ぜます。⑤を加えよく混ぜます。



② 直径20cmくらいのフライパンに油大さじ2入れ、全体に広がります。うす切りしたなすの2/3量をフライパンに敷きつめ、塩少々(0.6g)振りかけ分量外の片栗粉小さじ1振りかけ、①の肉あん2/3量入れ手で押しながら全体に広がります。片栗粉(分量外)小さじ1振りかけ、残りのなすを並べ塩少々(0.6g)振り、片栗粉(分量外)小さじ1振りかけ、残りの肉あんのをせ全体に広がります。



③ フライパンにふたをして弱めの中火にかけます。蒸気がこもってきたら少し火を弱め、底が焦げ付かないよう注意しながら15分程加熱します。



④ 別鍋に水100cc、中華あじ小さじ1(たれ用)入れて沸かし、片栗粉でとろみをつけ大葉を加えます。



⑤ ③の重ね焼きを皿の上に返し、④のたれをかけて出来上がりです。