

レシピ 1

子どもから大人まで大人気♪
絹かわなすのてりたま
チキンバーガー



調理時間

15分

材 料 2人前

- ・絹かわなす…… 1個
- ・卵…………… 2個
- ・鶏もも肉…… 100g
- ・レタス………… 2枚
- ・白ネギ、青ネギ 適宜
- ・しょうゆ… 小さじ2
- ・塩・コショウ… 適宜
- ・オリーブオイル適宜
- ・マヨネーズ……適宜

- (A) {
- ・しょうゆ、みりん、酒… 各大さじ2
 - ・砂糖… 小さじ2

作り方



- ① 目玉焼きを作る。
- ② 鶏もも肉を食べやすい大きさに開いて切り、塩・コショウをして両面をこんがり焼き、取り出す。そのフライパンに(A)を煮つめ、そこへ肉を戻し、味をからめる。
- ③ ナスはピーラーで4、5か所縦に皮をむき、1.5cm幅の輪切りを4枚用意し、オリーブオイルをたっぷり入れたフライパンで両面をこんがり焼き、しょうゆで香りづけをする。
- ④ ③の間にレタス、目玉焼き、②、マヨネーズを挟み、白髪ネギ(白ネギ)をのせ、小口切りにした青ネギをちらす。