



JA西条

第1回ときめきレシピコンテスト

応募作品

仲田吟子さん作♪

なすポート

【作り方】

- ①なすのヘタを切り落とし、縦半分に切り、中身をくり抜く。
 - ②ハンバーグ、なすの中身、玉ねぎ、チーズ1枚を粗みじん切りにして、オイスターソースを加え和えておく。
 - ③ ②をくり抜いたなすの中に詰めて、ラップをしレンジで5～6分温める。
 - ④レンジから出してラップを外し、オクラ、トマト、チーズでトッピングし、更に3～4分温めたら完成。
- トッピングの食材はお好みの形で◎

【材料】(2人分)

- 絹かわなす…1本
- ハンバーグ(既製品)…1個(100g)
- みじんぎり玉ねぎ…大さじ1
- とろけるチーズ…2枚
- オイスターソース…大さじ1
- オクラ…2本

