



津田加奈さん作♪

JA西条  
第1回ときめきレシピコンテスト

最優秀賞

## 絹かわなすのポケットサンド

【作り方】

- ① 絹かわなすを2 cm幅の輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② 切った絹かわなすの2 cm幅の真ん中に切り込みを入れる。
- ③ サバ缶とマヨネーズを混ぜる。
- ④ ②で作った切り込みの中に、③を半量ずつ詰め込み、ミニトマトも挟む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 焼き上がったらフライパンから取り出し、大葉を挟んで完成。

### 【材料】

- 絹かわなす・・・1/2本(太い部分を使用)
- ミニトマト・・・3個
- 大葉・・・2枚
- サバ缶(味付け)・・・1/2個
- サラダ油・・・大1

