

JA西条

第2回ときめきレシピコンテスト

応募作品

曾我部 文さん作♪

絹かわなすの肉巻き

【作り方】

- ①◎の材料をすべて混ぜ合わせて、合わせ調味料を作っておく。大葉は細かく切っておく。
- ②絹かわなすを縦4つくらいに切り、7cmくらいの長さに切り揃え、軽く火を通して肉をしっかり巻きつける。
- ③②に軽く塩・こしょう、片栗粉をうすくまぶしておく。
- ④フライパンを熱して③をならべ、焼き色がつくまで焼く（中火2～3分位）
- ⑤④をひっくり返して蒸し焼きにする（弱火3～4分位）
- ⑥⑤に①の合わせ調味料を入れ、とろみが出るまで焼く。
- ⑦⑥をお皿に盛り付け、大葉をちらす。

【材料】（2人分）

- 絹かわなす・・・1個
- 大葉・・・8枚
- 塩・こしょう・・・適量
- 片栗粉・・・適量
- ◎味噌・醤油・酒・・・各大さじ1
- ◎砂糖・みりん・・・各大さじ1.5

