

JA 西条

第3回ときめきレシピコンテスト

応募作品

わた飴さん 作♪

なすと玉ねぎ

肉や厚あげも入ったグラタン

【作り方】

- ①なすのへたを落とし、1/4の大きさにする。切るときは一口大またはいちょう切りにする。
- ②玉ねぎを1cmまたは5mm幅に切り、皿に入れ、水をさじ1程度入れレンジで1分するとやわらかく、火が通りやすい。
- ③肉を一口大、または厚揚げを一口大に切る。
- ④なす、肉（または厚揚げ）玉ねぎを並べる。
- ⑤並べた具材の上にみそとハチミツを混ぜたものをかける。
- ⑥その上からピザ用チーズを乗せ10分焼く。

【材料】（2人分）

- 絹かわなす…70g
- 玉ねぎ…50g
- 肉、または厚揚げ 120gまたは100g
- みそ…大さじ2
- はちみつ…大さじ1
- チーズ…20～40g

