

JA 西条

第3回ときめきレシピコンテスト

入賞作品

越智美陽さん作♪



絹かわなすの煮物巻き

【作り方】

- ①なすを縦半分に切って、横半分に切り、2等分にわけ、なすの真ん中をくり抜く。
- ②くり抜いたなすを油で炒めて焼き目をつける。
- ③②に水 1/3 カップ入れ、ふたをして煮つめる。
- ④なすが柔らかくなったら、醤油、砂糖を入れてなじませます。
- ⑤鶏ミンチを塩・こしょうで炒めたら、なすのくり抜いたところに詰める。
- ⑥詰めたら、春巻きの皮でなすを巻いて、揚げたら完成

【材料】 (2人分)

- | | |
|-------------|--------|
| ○絹かわなす…115g | ○醤油…適量 |
| ○鶏ミンチ…50g | ○砂糖…適量 |
| ○春巻きの皮…2枚 | ○油…適量 |
| ○塩・こしょう…適量 | |

