

JA西条

第3回ときめきレシピコンテスト

最優秀賞作品

じえけつー5 (ファイブ)



## 絹かわなすのアコーティオン

【作り方】

- ①ひき肉をこしょう、塩で炒める。
- ②スライスしたじゃがいもは茹で、ベーコンは焼いておく。
- ③なすにじゃがいもなどが挟める深さの切れ目を入れ、オリーブオイルをかけ、レンジで4分焼く。
- ④みじん切りにしたにんじん、ひき肉を炒め、トマト缶、コンソメを入れミートソースを作る。
- ⑤なすの切れ目にひき肉、じゃがいも、ベーコンをいれる。
- ⑥チーズをのせてレンジで焼く。
- ⑦ミートソースをかけ、パセリをちらす。

【材料】 (2人分)

- 絹かわなす…1個
- じゃがいも…半分
- 厚切りベーコン…1枚
- ひき肉…お好みの量
- スライスチーズ…4枚
- にんじん…1/2個
- 玉ねぎ…1/2個
- トマト缶…1個
- オリーブオイル…適量
- パセリ…少々
- コンソメ…1個

