

〈なす〉

なすはさみハンバーグのトマトソースがけ

☆ナスを大きく切って、やわらかな食感を楽しもう! ☆

《1人分のエネルギー量 250 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・なす	/	60 g	<トマトソース>		
・片栗粉	/	小さじ2	・ホールトマト	/	200 g
・合いびき肉	/	120 g	・ケチャップ	/	大さじ2
・玉ねぎ	/	120 g	・固形コンソメ	/	1/2個
・パン粉	/	大さじ1	・砂糖	/	小さじ1/2
・牛乳	/	小さじ2	・塩	/	少々
・卵	/	30 g	・こしょう	/	少々
			・サラダ油	/	小さじ2

◎作り方

- ① なすを1cm幅に斜めに切り、塩水につけておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱を取る。
- ③ パン粉に牛乳を入れて、混ぜ合わせる。
- ④ ボールに合いびき肉と②の半量、③を入れて、卵、塩、こしょうを加え、混ぜ合わせる
- ⑤ なすの水気を取り、片面に片栗粉をつけ、形を整えた④をはさむ。
- ⑥ 熱したフライパンに油をひいて⑤を焼き、水を加えて蒸し焼きにする。
- ⑦ 別の鍋に残り半分の②と、粗く刻んだホールトマト、ケチャップ、固形コンソメ、砂糖を入れて煮込み、塩とこしょうで味を調え、トマトソースを作る。
- ⑧ なすではさんで焼いたハンバーグにかける。

