

杉谷なすびのグラタン



材料(4人分)

杉谷なすび	…	1個
塩	…	少々
ピーマン	…	1個
ショウガ	…	1片
豚ミンチ肉	…	50g
塩・コショウ	…	適量
片栗粉	…	適量
トマト	…	1cm幅の輪切り1枚
トマトケチャップ	…	大さじ1
とろけるチーズ	…	2枚
青じそ	…	1枚
オリーブオイル	…	お好み

作り方

- 1) 杉谷なすびは上から1/5のところを切り、下側の中身をくり抜いて器を作る。フタになる上側と器両方の皮に縦の切込みをうすく数本入れ、塩(ひとつまみ)を入れた水に浸しておく。
- 2) くり抜いたナスの中身とピーマンをみじん切りにし、すりおろしたショウガ、豚ミンチ肉、塩・コショウ、片栗粉(大さじ1)と混ぜる。
- 3) ①の器の内側に片栗粉(少々)を振り、②を詰める。①のフタとともに耐熱皿に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで約6分間、火が通るまで加熱する。
- 4) トマトの皮に切れ込みを数か所入れる。③の上にケチャップを塗ってトマトとチーズをのせ、200℃のオーブンで焼き色が付くまで焼く。お好みで青じそを添え、オリーブオイルをかけたらできあがり。

ワンポイント!

見た目も可愛いよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

