

ナスボード



材料（4人分）

ナス	… 中4本
塩	… ひとつまみ
タマネギ	… 中1個
豚ミンチ肉	… 100g
塩・コショウ	… 少々
片栗粉	… 少々
オリーブオイル	… 大さじ1~2
とろけるチーズ	… 適量
パン粉	… 適量
パセリ	… お好みで

作り方

- 1) ナスのヘタを残してガクを取り、縦半分に分ける。スプーンで中身をくり抜いて器をつくり、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タマネギをみじん切りにし、ビニール袋に入れる。豚ミンチ肉、塩コショウを加えてよく揉む。
- 3) ①の器の内側に片栗粉を少々振る。②のビニール袋の片端を切って、器の中に絞り出し、スプーンの背で生地を整える。アルミホイルの上に並べて、大さじ1~2のオリーブオイルを回しかける。
- 4) 240度のオーブンで約10分、中に火が通るまで焼いたら、オーブンから一旦取り出してチーズとパン粉をかける。チーズがとろけるまでさらに焼き、お好みでパセリをかけたらできあがり。



ジューシーにナスを味わいつくす一品！



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!!

