

# 茄子にかくれる! 野菜達

食と農を考える会~サザ工会~

(神奈川県 JAあつぎ管内)



ごはんがすすむ  
おかず部門

優秀賞

## ●材料(4人分)

ナス.....4本  
ベーコン.....8枚  
豚挽肉.....150g  
パセリ(みじん切り).....大さじ2  
長ネギ(中).....1本  
卵(Mサイズ).....1個  
ニンジン.....50g  
バター.....16g  
蒸しダイズ.....50g  
パン粉.....15g  
塩.....少々  
コショウ.....少々  
サラダ油.....適量

## 【付け合わせの野菜】

キャベツ ミニトマト ズッキーニ  
赤玉ネギ パセリ



ナスの中につぶりと  
野菜を入れて  
食べごたえのある  
栄養満点おかずに  
仕上がりました

## ●作り方

- ①ニンジンを1cmのさいの目切りにし、茹でておく。
- ②ナスは洗ってヘタと先を切り落とし、皮をしま目に剥く。皮の部分にかくし包丁をいれる。1か所縦に深く切り込みを入れ、ナスの中身をくり抜く。中身は刻んで塩もみし、固く絞る。
- ③フライパンを熱しバターを入れ、みじん切りした長ネギとニンジン、ナスの中身を入れ少し炒める。そこへ豚挽肉、蒸しダイズを加え炒め合わせ。火を止め、粗熱が取れたらパン粉、溶き卵、パセリを混ぜ、塩コショウで味を整える。
- ④③をナスに詰めベーコンを巻き楊枝で留め、柔らかくなるまでフライパンで揚げ焼きをする。
- ⑤④を2~3個に切り分け、器に盛り、付け合わせのキャベツの千切り、輪切りズッキーニの素揚げ、赤玉ネギのスライス、ミニトマト、パセリ等を添える。

※好みでしょうゆ、トマトソースを付けて食べても美味しい。



>>調理時間 約40分