

なすと高野豆腐のはさみ焼き

料理名	なすと高野豆腐のはさみ焼き	
材料名	数量 (4人分)	作り方
○なす	2本	① オクラを7mmの輪切りにして、サッと塩ゆでして氷水で冷ます。 ② トマトを輪切り4枚にし、残りを角切りにしておく。 ③ ポン酢とお酢を混ぜた中へ、①のオクラと角切りにしたトマト、水気をきったホールコーンを入れてつけておく。 ④ ビニール袋に鶏ひき肉と、高野豆腐をすりおろしながら入れる。 ⑤ ④に玉ねぎとしいたけのみじん切り、卵、塩こしょうを入れ、ビニール袋の上からよくもみほぐす。 ⑥ なすは1cm幅の輪切りにして、はさむ面に小麦粉をかるくまぶし、⑤の肉だねをはさむ。 ⑦ 鍋にオリーブオイルをうすくひき、なすを並べ、鍋のふたをして中火で5分位蒸し焼きにして、ひっくり返して2分蒸し焼きにする。 ⑧ お皿にトマトの輪切り、なすと高野豆腐のはさみ焼き、オクラと角切りトマト、コーンのポン酢あえの順に盛りつける。 ⑨ 好みでポン酢をかける。
鶏ひき肉	200g	
○卵	3個	
高野豆腐	小5個	
塩	少々	
こしょう	少々	
ホールコーン缶	水気をきって大さじ4	
しいたけ	2個	
○玉ねぎ	小1個	
○トマト	2個	
○オクラ	8本	
オリーブ油	適量	
小麦粉	少々	
ぽん酢	大さじ5～6	
酢	大さじ3～4	
ぽん酢	適量 (お好みで)	



備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>

湘南なす、相模原産の卵、小田原産の玉ねぎ、厚木産のトマト、川崎産のオクラを使用しましたが、横浜野菜が手に入りやすいので横浜産の夏野菜を加えても良いかと思えます。

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質g)

