

茄子田楽

県給食会取扱い商品
「ぷちっともち玄米」を
使用しています。

<材料> 1人分(大人)

茄子	70g	鶏ひき肉	20g
まいたけ	10g	酒	3g
粟麩	10g		
枝豆	8g	信州みそ	7g
カシューナッツ	3g	砂糖	7g
白いりごま	1g	酒	2g
もち玄米	2g	醤油	1g



<作り方>

- ① 茄子は、皮を縞目に剥き、素揚げしておく。
- ② まいたけは、酒と塩をからませて焼き、粟麩は角切にし、素揚げしておく。
枝豆は、色良く茹で、さやから出す。カシューナッツは、粗く砕いてローストし
もち玄米 は、サクッと揚げておく。
- ③ Aを火にかけ、練り味噌を作る。
鶏ひき肉と酒を鍋に入れ、火を通して練り味噌と合わせ、鶏味噌を作る。
- ④ 茄子にまいたけと粟麩を詰め、③の鶏味噌をかけ、枝豆、カシューナッツ、白いりごまをふりかけ、オーブンで軽く焼き、皿に盛りつけます。