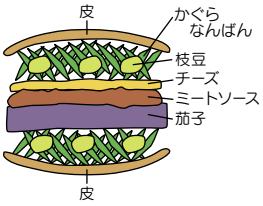
ぴりっとして
ナスさっぱりGood!

ナスチューパイ（茄子中華パイ）

創作料理部門　優秀賞　　長岡市・小林吉輝さん

【作り方】

①巾着なすは蒸しておき、4枚の薄切りにする。
②かぐらなんばんはタネを取り、細切りにする。枝豆と一緒にレンジで2分位火を通す。
③下図のように重ねてフライパンに油を入れ両面を焼く。パリッとしてきたら、バターを入れ、色よく香りよく焼き上げる。



④ペーパー（又はアルミホイル）にくるむ。

【料理のポイント・エピソード】

●箸を使用しないコンセプトで考えました。

【栄養価（1個分）】

エネルギー 267kcal／たんぱく質 7.2g／脂質 20.6g／炭水化物 12.3g／食塩相当量 0.8g

材料（4個分）

- 巾着なす　1/2個
- かぐらなんばん　4個
- 長岡枝豆　30粒
- 餃子の皮　8枚
- スライスチーズ　4枚
- ミートソース　中さじ8
- 油　大さじ4
- バター　大さじ4