おいしい工夫で
子どもに大人気！

しましまナスの肉詰め

創作料理部門　入賞　　長岡市・川﨑綾乃さん

材料（4人分）

- 挽肉（豚）　100g
- 玉ねぎ　小玉1個
- 油　少々
- a
  - 塩・こしょう　少々
  - Sサイズの卵　1個
  - 牛乳　少々
  - パン粉　適量
  - チーズ50g
- かぐらなんばん　20g
- 長岡枝豆　20g
- 梨なす　4個
- 小麦粉　20g

【衣】

- 溶き卵
- 卵　1/2個
- パン粉　40g

【ソース】

- ソース　適量
- ケチャップ　適量

【付け合わせ】

- キャベツ　4枚
- レモン　1/2個
- プチトマト　8個
- パセリ　1枚

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにし、油少々で炒め、冷ましてから、豚ひき肉にaと一緒に加え、半分にする。

②①の半分に種を除いて細かく切ったかぐらなんばん(A)を、残りの半分にはゆでて鞘から出した枝豆(B)を加え、ハンバーグの具のように少し固めにこねる。

③なすを一個ずつ、1.5㎝幅に輪切りにして、また一本の形にセットしておく。

④③の間に②を挟んで、もとのなすの形に戻す。AとBのなすを2個ずつ作り、小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて、火が通るまで油で揚げる。

⑤付け合わせに千切りキャベツ、レモンの輪切り、パセリ、プチトマトを用意。きれいに皿に盛りつけ、たて半分に切った④をAB1つずつ載せる。別器のソースを添えて出来上がり。

※写真のソースは、ソースとケチャップを混ぜたものですが、お好みで醤油でも何でも合います。

【料理のポイント・エピソード】

- 子供達は野菜だけだと食べない子が多いですが、少し工夫をするだけで食べられる子もいます。挽肉に枝豆やかぐらなんばん（ピーマンでも可）を加えて挟むことで長岡野菜をいっぱい食べられると思います。
- チーズとなすはよく合うのでまろやかになっておいしいと思います。
- しましまにして半分に切って盛り付けることでかわいらしく食欲をそそります。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 557kcal／たんぱく質 14.6g／脂質 43.0g／炭水化物 26.3g／食塩相当量 1.8g