

おいしいあんじょうレシピ

安城生活福祉高等専修学校・生徒×農務課

料理名

美茄子のボートグラタン

調理方法

焼く

材料（2人分）

ナス 1本
チーズ（スライス） 2枚
パセリ 少々
オリーブオイル 少々
塩・こしょう 少々

*ベシャメルソース

バター（無塩） 8g
薄力粉 8g
牛乳 100cc
生クリーム 10cc
塩・こしょう 少々

*肉味噌

豚ミンチ 100g
濃口しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
上白糖 小さじ1
甜麵醬 40g
水 大さじ1
ごま油 少々
すりおろししょうが 少々
すりおろしにんにく 少々
サラダ油 少々
水溶き片栗粉 少々

A

作り方

- ① ナスは縦半分に切り、皮側、内側に切り込みを入れる。パセリはみじん切りにする。
- ② ①のナスにオリーブオイルをかけ、塩・こしょうをし、180度のオーブンで10分焼く。
- ③ バターを鍋に入れ溶かし、薄力粉を入れ炒める。さらに温めた牛乳をダマにならないように混ぜながら少しずつ入れ沸騰させる。生クリーム・塩・こしょうを入れ、味をととのえる。
- ④ Aの調味料をボウルに合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、しょうが、にんにく、豚ミンチの順で炒め、Aを入れる。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ②のナスに⑤の肉味噌をのせ、その上に③のベシャメルソースをかけて、チーズをのせる。
- ⑦ ⑥を200度のオーブンで10分焼き、パセリをかけて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 348 kcal 脂質： 20.9g
タンパク質： 18.9g 食塩： 2.8g

レシピコメント

ナスをまるごと使い、グラタンに仕上げました。
肉味噌とホワイトソースと絡み合ったナスはまるで極上のボート♪
最高のコラボレーションをお楽しみください！

