



ナスのチーズ串



《作り方》

米は普通に炊いておく。

なすはヘタを切り落として縦半分に切り、さらに縦に切りこみを入れる。表面に味がしみ込むように切込みを入れる。大葉は6枚だけ千切りにする。

フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れて表面がうっすらきつね色になるまで焼く。

③にAの調味料を入れて、加熱し、なすにからめる。

火を止め、半分に切ったとろけるスライスチーズを④のなすの間にはさむ。

器にご飯を盛り、大葉を敷き、なす2個(1本分)をのせて、タレ(煮汁)をかける。

かつお節といりごま、千切りにした大葉を飾る。

《材料》(4人分)

米	2カップ	
なす	4本	
サラダ油	大さじ2	
とろけるスライスチーズ	4枚	
大葉	10枚	
かつお節	5g(1袋)	
いりごま	大さじ1	
A	だし汁	大さじ2
	しょう油	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1

