

# 皮ごとなすのぐるぐるバーグ

なすのへたは  
ぎりぎりでカット！

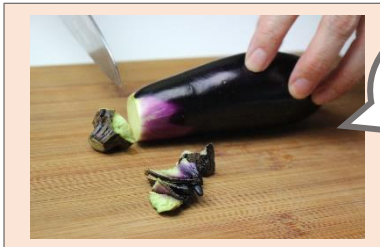


## <材料> 6個(2人分)

なす(1本)、鶏ひき肉(100g)  
片栗粉(大さじ1)、塩・コショウ(少々)  
<タレ>  
醤油・みりん・酒(1:1:1)

## <作り方>

- ① なすのへたを最小限に切る。
- ② なすを縦に7~8ミリ幅に切る。
- ③ なすに塩を振り、しんなりするまでおき、水気をふく。
- ④ 鶏ひき肉に片栗粉、塩、こしょうを入れ混ぜる。
- ⑤ なすの上に鶏ひき肉を薄く広げ、手前からくるくると巻く。
- ⑥ 2個セットで串にさす。
- ⑦ フライパンでこんがり焼く。
- ⑧ お好みで、タレをからめる。



ぎりぎりで  
カット！

↓ごみはこれだけ！



くるくる  
巻いて...



タレをからめて  
完成！

このレシピを教えてくれたのは...



管理栄養士

沼津 りえ先生

区内で料理教室「COOK会」主宰

秋においしいなす。へたはざっくり切らずに、むいてからぎりぎりをカットすると、ごみが減らせます。なすは水にさらすと水っぽくなるので、水にさらすかわりに塩をふっておきましょう。アクぬきができ、しんなりして味が濃くなります！鶏ひき肉は、つなぎがなくても固まりやすいので、こねすぎなくてOKです。