

材料（1人分）

- 米ナス . . . 2本
- オリーブ油 . . . 大さじ2
- 塩・こしょう . . . 適量
- トマトケチャップ . . . 適量
- 玉ねぎスライス . . . 半玉分
- とろけるチーズ . . . 適量
- プチトマト . . . 半月スライス1パック
- ウインナー . . . 輪切り1袋
- スナックえんどう . . . 1袋

今月の食材は夏野菜のナス。油と相性抜群のナスは体を冷やす作用もあります。カラフルにトッピングしてどうぞ。



秋田北鷹高校家庭クラブ
Enjoy!Cooking

「米ナスのアメリカンサマービーズ」

つくりかた

- ① 米ナスは輪切りにして、水にさらしペーパーでしっかり水を拭いてからフライパンに並べる。
- ② スナックえんどうのさやと筋をとり、茹でて3等分にする。
- ③ なすにオリーブオイルをまぶして弱火でじっくりと焼く。
- ④ トマトケチャップをぬる。
- ⑤ スライスオニオンをたっぷりとのせる。
- ⑥ チーズ、スナックえんどう、トマトをトッピングし、ソーセージはサイドにのせてグリルへ。
- ⑦ ソーセージものせて出来上がり!

