

10/5 (木) なすのトロトロ巻き (佐藤 利恵さん)

(材料 2 人分)

なす：1 本

塩：少々

小麦粉：適量

豚バラ薄切り肉：6 枚

塩こしょう：少々

スライスチーズ：2 枚

サラダ油：大さじ 1

(たれ)

ポン酢：適量

(付け合わせ)

ベビーリーフ・ミニトマトなど：適量

- ① なすは縦に長いまま 5 mm 厚さの薄切りにし、塩を振ってしばらく置き、水分が出てきたらキッチンペーパーで水気をふく。
- ② 豚肉に塩こしょうを振り、1 枚を 3 等分したスライスチーズを 1 切れのせ、芯にしてくるくと巻く。
- ③ ①のなすに小麦粉を軽く振って、縦に置き、②をチーズの断面が見えているほうを上下にして置いて、なすで巻き、焼いた時にチーズが飛び出さないようにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして両面焼き、蓋をして中火で 1 ~ 2 分焼く。
- ⑤ ④が焼きあがったら、付け合わせをのせた器に盛り、ポン酢を添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧いただけます。