

# お・か・わ・り・レ・シ・ピ



## ナスの蒲焼き丼/ナスと豚肉のミルフィーユ蒸し

胆沢地域 生活指導補助員  
村上たつ子さん、千田トキ子さん  
及川忠子さん

### ワンポイント

- ・電子レンジで簡単に作れるレシピです。
- ・ご飯にはJAの「ふるさとごはん」を使用しました。電子レンジ2分でできあがるので、忙しい時にとっても便利です。
- ・ミルフィーユ蒸しにごま油もかけると中華風になります。



お問い合わせは  
産直施設で。

### 材料（2人分）

#### 〈ナスの蒲焼き丼〉

- ・ナス…………… 2本
- ・ご飯…………… 300g
- ・小麦粉（または片栗粉）…………… 適量
- ▲ 酒・みりん・砂糖・しょうゆ…………… 各大さじ2
- ・錦糸卵…………… 適量
- ・刻みのり…………… 少々
- ・白髪ねぎ…………… 少々

#### 〈ナスと豚肉のミルフィーユ蒸し〉

- ・ナス…………… 大2本
- ・豚ロース肉…………… 4～6枚
- ・青ねぎ（小口切り）…………… 少々
- ・ポン酢しょうゆ…………… 適量
- ・ごま油…………… お好みで

### 作り方

#### 〈ナスの蒲焼き丼〉 調理時間 30分

- ①ナスは洗ってラップに包み、電子レンジで約5分加熱します。
- ②縦に切り開き、切り口に包丁で浅く筋を入れて、小麦粉をまぶします。
- ③油を敷いたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼き、取り出しておきます。
- ④同じフライパンに▲の材料を合わせた、たれを煮立たせてから③を戻し、たれを絡めます。
- ⑤ご飯をどんぶりに盛り、錦糸卵、刻みのりを敷いた上に④をのせ、白髪ねぎを飾ってできあがりです。

#### 〈ナスと豚肉のミルフィーユ蒸し〉 調理時間 10分

- ①ナスを洗い、縦にところどころ皮をむいて5mm程度の薄切りにし、ナスと豚肉を順に重ねてラップに包み、電子レンジで約5分加熱します。
- ②食べやすい大きさに切って、青ねぎをのせます。ポン酢しょうゆとお好みでごま油をかけてできあがりです。