

農協組合長賞「おめでとう一宮！ナス丸ごと紫蘇バーグ弁当」レシピ

メニュー	材料	分量	作り方
いちみんの 本体部分	ナス	1つ	<p>(1) ナスを縦半分に切り、片方を角切りにする。残ったナス1/2の切り口に小麦粉(分量外)をまぶしておく。</p> <p>(2) 紫蘇、玉ねぎをみじん切りにする。</p> <p>(3) 角切りのナスと玉ねぎのみじん切りを一緒に炒め、冷ます。</p> <p>(4) ボウルに、(3)とみじん切りにした紫蘇、(A)を合わせてしっかりとこねる。(味付けをしっかりめにしてください。)</p> <p>(5) (4)を丸めて、(1)で残しておいたナス1/2と合わせて、空気を抜きながら丸い形になるよう成形する。</p> <p>(6) フライパンに油をひき、ナスの面から焼き、少し焼き色がついたところでひっくり返しタネの面を焼く。</p>
	紫蘇	好きなだけ	
	玉ねぎ	1/4個	
	(A) あいびきミンチ	100g	
	(A) パン粉	大さじ1	
	(A) マヨネーズ	大さじ1/2	
	(A) 塩こしょう	適量	
	(A) ナツメグ	適量	
	お酒(水)	大さじ1~2	
いちみんの 飾り付け用	紫玉ねぎ	適量	<p>(7) 焼き色がついたら、お酒(お水でも)を入れ、ふたをし蒸し焼きにして、しっかり中まで火を通す。</p> <p>(8) 紫玉ねぎを半分にカットして、上一枚をはがしてレンジでチンする。(7)にカポッとかぶせ顔のベースを作る。</p> <p>(9) 目と口は海苔、ほっぺたはハム、頭のハートはカニカマときゅうり、白いラインはスライスチーズ、手と足はきゅうり、胸の138は薄焼き卵で飾り付ける。</p>
	海苔		
	ハム		
	カニカマ		
	きゅうり		
	スライスチーズ		
	薄焼き卵		
その他のメニュー			
<p>とろろ昆布を上に乗せたご飯、型抜きした大根・人参の甘酢漬け、カニカマ・切り抜いた海苔・スライスチーズ(お祝いの垂れ幕)、きゅうり・チーズと海苔・塩ゆでオクラ(138タワー)、さつまいもとかぼちゃの醤油バター炒め、ねぎと海苔入り卵焼き、ちくわの青のり炒め、ピーマンのおかか和え、フリルレタス</p>			