

なすとコンビーフのグラタン

<材料> 2人分

	茄子	2本
A	バター	10g
	にんにく	1片
	玉ねぎ	50g
	コンビーフ	80g
	白ワイン	大さじ2
	薄力粉	大さじ2
	牛乳	200cc
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	溶けるチーズ	60g
	バター（耐熱皿用）	少々
	パセリ	適宜



<作り方>

1. なすはしま模様になるように皮をむき、5mm厚さの輪切りまたは半月切りにし、水に浸けてアク抜きをする。耐熱皿にバターを薄く塗る。
パセリ・にんにく・玉ねぎはそれぞれみじん切りにする。
2. フライパンにAを入れて火にかけ、弱火で香りが出るまで炒める。
玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
なすとコンビーフを加え炒め、全体がなじんだら白ワインを加え、アルコールを飛ばす。
3. 薄力粉を加え、粉っぽさがなくなったら牛乳を加え、とろみがつくまで混ぜる。
塩・こしょうで味を調える。
4. 耐熱皿に入れ、溶けるチーズをのせ、グリルに入れ、強火で4～5分焼く。
パセリを散らす。

<MEMO>

- ・マカロニを加えても。またはバゲットやクラッカーにのせてもおいしいですよ。

なす餃子

<材料> 2人分

	茄子	2本
	豚ひき肉	100g
	キャベツ	70g
	塩	ひとつまみ
	にら	20g
A	しょうが(すりおろし)	小さじ1
	にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	酒	小さじ2
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ1
	B	しょうゆ
酢		小さじ1
ラー油		少々
	片栗粉	小さじ1~
	サラダ油	大さじ1



<作り方>

1. 茄子はヘタのまわりにぐるりと切り込みを入れてガクを取り、縦半分に切る。切り口と平行に切り込みを2か所入れる。キャベツは粗みじん切りにし、塩ひとつまみを混ぜ、10分おく。にらは粗みじん切りにする。
2. たねを作る。ボウルにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜる。水気を絞ったキャベツとにら・ごま油を加え混ぜる。
3. なすの切り口に茶こしを通して片栗粉を振り、2のたねを挟む。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3を並べる。焼き色がついたら水50ccを加え、すぐに蓋をし、中火で4分蒸し焼きにする。蓋を開け、余分な水分を飛ばす。Bを合わせたたれをつけていただく。

<MEMO>