

| | | |
|-------|--------------|-------|
| メニュー名 | 寄居とろとろナスバーガー | No. 3 |
|-------|--------------|-------|

材 料 (2 人 分)

| | | | |
|---------------|-------|------------|-----|
| ・ 寄居とろとろナス | 1 本 | ・ 厚切りベーコン | 2 枚 |
| ・ トマト | 1 個 | ・ スライスチーズ | 2 枚 |
| ・ タマネギ | 1/2 個 | ・ ケチャップ | 適量 |
| ・ レタス | 適量 | ・ ブラックペッパー | 適量 |
| ・ イングリッシュマフィン | 2 個 | ・ オリーブオイル | 適量 |

作 り 方



- ① ナスを準備する。

- ② ナスのへたを取り、2 cm程度に輪切りにする。タマネギは薄切りにし、辛味を取るため10分程度水にさらす。

- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ナスを軽く蒸し焼きにする。ベーコンは、ブラックペッパーを振りかけ、焦げ目がつくまで焼く。



④ タマネギの水をきり、トマトは 1cm程度に輪切りにする。レタスは葉 2 枚程度を適当な大きさに切る。

⑤ トースターでイングリッシュマフィンを約 3 分焼く。焼いたイングリッシュマフィンにケチャップを塗り、食材を挟む。

⑥ お皿に盛り付けたら完成。

挟む具材、調味料を変えてオリジナルとろとろナスバーガーを作ってみてください。