

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。