

青なすのと真ん中焼き

- 〈材料〉
- | | | | |
|------------------|--------------------|-------|-------------|
| ・青なす | 2個 | ・いんげん | 5～6本（下ゆでする） |
| ・キャベツ | 2枚 | ・桜えび | 少々 |
| ・ベーコン | 5～6枚（ぶた肉、イカなどでもOK） | | |
| ・卵 | 1個 | ・水 | 50～80cc |
| ・小麦粉 | 150g（おこのみ焼の粉なら尚OK） | | |
| ・ソース、マヨネーズ、かつおぶし | 出来上りにかける | | |
| ・油 | | | |

〈作り方〉

- 1 ナスはヘタを取り、1.5～2cmの輪切りにしてから、ナスの縁を1cmぐらい残してスプーンでくりぬく。★切りぬいた物も全部水に入れて、アク抜きする。
- 2 いんげん 1cm、キャベツ 千切り、ベーコン 1cm、くり抜いたなす サイコロ切り1cm★全て切る。
- 3 小麦粉、卵、さくらえび、水を混ぜてから、2の具材を入れてざっくり混ぜる。
- 4 フライパンに少し多めに油をしき、1のくり抜いたナスを水をふきとってから2～3個並べて、3の具材をスプーンでかるく押し入れる。
（くり抜いたナスの真ん中に少し多めに入れる。）
- 5 フタをして中火で2～3分、弱火で5分ぐらい焼く。フタをとり、裏返して弱火で5分焼く。（少しこげ目がつくくらいまで様子を見て焼く。）
- 6 皿にもりつけ、ソース、マヨネーズをふりかける。
お好みでかつおぶし、青のりなどをふりかける。

