



パパ料理お手軽メニュー アイデアコンテスト 人気投票 3位

特別賞



15分
調理時間

ステーキ風味のナス丼

考案者: で一ごさん

材 料

1人分

- ナス…2本 ●ニンニク…1かけ ●ラード…大さじ2 ●しょうゆ…大さじ1 ●タバスコ…少々
- レモン汁…少々 ●粗びきこしょう…少々 ●塩…少々 ●温かいごはん…適量
- 青じそ…2枚 ●白ごま…少々

作 り 方

1. ヘタを取ったナスを縦半分に切り、隠し包丁（格子状に斜めに切れ目）を入れる。ニンニクは薄切り。
2. フライパンにラードとニンニクを入れて火にかける。ナスの皮面を下にして入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。3分ほど焼いたら裏返して焼き、両面火を通す。
3. フライパンにタバスコとレモン汁を加えて煮詰め、しょうゆを回しかける。火を止めて、塩を加える。
4. 器にご飯を盛り付け、青じそを敷いた上にナスを並べて、ニンニクをのせ、粗挽きこしょうと白ごまをかけて出来上がり。



千葉県



千葉県版おとう飯