



美～ナスのキムチーズ焼き（２人分）

材料

美～ナス 1/2本
 キムチ 100g
 塩小さじ 1/2
 ピザ用チーズ 適量
 パセリ少量

作り方

- ①美～ナスを縦長に置き、1/2本分をさらに縦半分に切り、かるく水にさらす。
(アクが少ないので、軽くでOK!)
- ②美～ナス → キムチ → チーズの順にのせ、グリルで10分（チーズがとろける程度）焼く。
- ③パセリを乗せて出来上がり。

1人分のcalorie

阿波市観光大使
あわみちゃん



徳島県阿波市



☆美～ナスとは…徳島県阿波市の若い農家の集まり「GOTTSO阿波」が、市役所の支援を受け、新たな特産品化に向けて栽培している白ナスです。ぼってりとしたまあ～いワオムで、薄い翡翠色をしています。皮が薄くてやわらかく、ジューシーなのが特長。油との相性がいいので、炒めものやホイル焼きなどにもピッタリです！丹精込めて栽培している美～ナスは、一度食べるとその味にハマること間違いなしですよ！今晚のおかずはいかがですか？



連携団体：阿波市観光協会・GOTTSO阿波・阿波ベジ★プロジェクト・野菜ソムリエコミュニティ徳島阿波支部