



美～ナスのステーキ（1人分）

材料

美～ナス 1/2本
 オリーブオイル 適量
 かつおぶし 少々
 しょうゆ 適量

作り方

- ①美～ナスを縦長に置き、1/2本分をさらに縦にスライスします。
（輪切り、乱切りなんでもOK!）
- ②フライパンを熱して油をひき、美～ナスの両面を中火で焼く。
- ③全体に焼き色がついたらお皿に盛ります。
- ④かつおぶしを好みによってふりかけます。
- ⑤しょうゆを適量かけて出来上がり。

これだけで十分美味しいよ！
 お父さんのお酒のあてに最高です。

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～るいフォルムで、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！今晚のおかずにはいかがですか？



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