



美～ナスのミートグラタン（2人分）

材料

美～ナス 大1本
 塩 少々
 ミートソース 大さじ5～6
 ピザ用チーズ 適量
 オリーブオイル 適量
 バジル 少々

作り方

- ①縦半分に切り、真ん中をくりぬきます。計量スプーンの反対側を使ってくりぬきました！
- ②くりぬいた部分は、1センチ角に切り、塩でもんで水にさらし、水けをきって、ぎゅ～っとしぼります。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②をいため、ミートソースを絡めて①に詰め込みます。
- ④ピザ用チーズをのせます。
- ⑤ふんわりラップをかけ、電子レンジ（600w）で3分30秒加熱します。
 〈もしあれば、スチームケースでやってください！〉
- ⑥バジルをのせて完成で～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。ぼっくりとしたまあ〜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。油との相性がいいため、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