



## 美～ナスの肉詰め（2人分）

### 材料

美～ナス 大1本  
 ※合びぎ肉 150g  
 ※みじんぎりした玉ねぎ 1/4個分  
 塩 少々  
 小麦粉 適量  
 オリーブオイル 大さじ1  
 トマトソース 適量  
 バジル 適量

### 作り方

- ①輪切りした美～ナスをくりぬく。計量スプーンなどの反対側を差し込んで、くるくると回していけば、簡単にくりぬけます！
- ②くりぬいた美～ナスをボウルに入れて塩でもみ、水にさらし、ぎゅ～っと水けを絞ります。ここに、※を加えて粘り気が出るまで混ぜます。
- ③くりぬいた美～ナスに小麦粉をかけます。茶こしを使えば無駄なく使えるよ～！
- ④肉だねを美～ナスに詰め込みます。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱して焼きます。強めの中火で1分焼き、ひっくり返し、ふたをして弱火で5分焼きます。
- ⑥お皿にトマトソース（ピザソースでもOK）をしき、その上にのせたら完成！



1人分のcalorie

阿波市観光大使  
あわみちゃん

253

カロリー



## 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。ぼってりとしたまろ～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