



美～ナスの味噌炒め（2～3人分）

材料

美～ナス 2本
 厚切りベーコン 適量
 ごま油 大さじ3
 ※味噌 大さじ2
 ※みりん 大さじ1
 ※砂糖 小さじ2
 ※ショウガ 1片

作り方

- ①美～ナスのヘタを取り、四つ割にして厚さ1cmに切る。5分ほど水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。
- ②※を混ぜておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の美～ナスと厚切りベーコンを火が通るようになりといためる。
- ④③に②の合わせ調味料を加え、2～3分いためてできあがり！

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「GOTTISO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～るいワオルムで、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！今晚のおかずはいかがですか？



連携団体：阿波市観光協会・GOTTISO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