



## ♥美～ナスとトマトのオープン焼き♥（2人分）



### 材料

美～ナス 1本  
 トマト 小1個（角切り）  
 にんにく 1かけ  
 ↑（包丁でつぶしておく）  
 エビ 4尾  
 塩、こしょう 適量  
 白ワイン又は酒 大さじ1  
 菜種油 大さじ1  
 野菜100%ジュース 大さじ1  
 ♥ピザ用チーズ 適量  
 ♥パン粉 適量  
 ♥バジル お好みで

### 作り方

- ①美～ナスを縦半分に切り、包丁で切り目を入れ、スプーン等で中身をくり抜き、器を作る
  - ②①でくり抜いた美～ナスを小さく切る
  - ③エビは背ワタを取り、片栗粉を混ぜて洗い、水けをぎっておく
  - ④フライパンに菜種油を入れ熱し、にんにくを入れる
  - ⑤美～ナス、トマト、エビを入れて少しいため、白ワインを入れて更にいため、野菜ジュース、塩・こしょうを入れて味を調える
- ③①に⑤を入れ、♥をのせてオーブントースターで、チーズにこんがり焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり！

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。ぼってりとしまあ～るいワオムで、薄い翡翠色をしています。皮が薄くてやわらかく、ジュシーなのが特長。油との相性もいいので、炒めものやホー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