

トータンタロン(茄子のオムレット風)

材料 (1人分)

長ナス	1本
豚ひき肉	大さじ2
塩・こしょう	各少し
サラダオイル	小さじ1
卵	1個



- ① 長ナスはへたをつけたまま皮をむき、縦に切り込みを入れて扇状にし、すりこ木か麺棒で平らにのします。(この作業でナスが余分な油を吸収しなくなる)
- ② フライパンにサラダオイルを入れ中火で①のナスの両面を焼き、フライパンの空いているところにひき肉も入れて塩・こしょう各少しをふって加熱します。
- ③ ひき肉に火が通ったらナスの上へのせ、塩少しを加えた溶き卵をそっと注ぎます。卵液が広がらないようにナスに寄せて両面焼きます。
- ④ しょうゆ・ソース・ケチャップ等好みの味で食べてください。



Uchi no Uchi
料理セミナー