



秋田県産 “ステーキ茄子” のグラタン

夏が旬のナスにはポリフェノール（ナスニン）が含まれていて、抗酸化作用や免疫力の向上作用があります。
秋田県のステーキ茄子は水分も多いため皮も柔らかく、熱を加えることでトロトロの食感が楽しめます。

アンチエイジング食材

（ステーキ）ナス

<作り方>

- 1 サラダ油にニンニクの微塵切りを加えて炒める。
- 2 ステーキ茄子を輪切りにして、1に加えさらに炒める。
分量外の水または白ワインを少し加えて蒸し焼きにする。
- 3 ナスが柔らかくなったら一旦取り出し、同じフライパンでひき肉を炒め、カットトマト、白ワイン、鶏がらスープの素を加える。
- 4 塩・胡椒で味を整え、炒めた茄子に3とチーズを乗せ、180度のオーブンで3分焼く。
- 5 最後に生黒胡椒（なければ普通の胡椒でOK）とパセリの微塵切りをかけて出来上がり。

<材料> 2人分

ステーキナス	1個	鶏がらスープの素	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2	ピザ用チーズ	適量
牛豚ひき肉	50g	生黒胡椒	適量
ニンニク	1片	パセリ	適量
カットトマト缶	1/2缶		
塩・胡椒	適量		

