

## 材料（1人分）

- 米ナス・・・2本
- オリーブ油・・・大さじ2
- 塩・こしょう・・・適量
- トマトケチャップ・・・適量
- 玉ねぎスライス・・・半玉分
- とろけるチーズ・・・適量
- プチトマト・・・半月スライス1パック
- ウインナー・・・輪切り1袋
- スナックえんどう・・・1袋

今月の食材は夏野菜のナス。油と相性抜群のナスは体を冷やす作用もあります。カラフルにトッピングしてどうぞ。



秋田北鷹高校家庭クラブ  
Enjoy!Cooking

## 「米ナスのアメリカンサマービーズ」

つくりかた

- ① 米ナスは輪切りにして、水にさらしペーパーでしっかり水を拭いてからフライパンに並べる。
- ② スナックえんどうのさやと筋をとり、茹でて3等分にする。
- ③ なすにオリーブオイルをまぶして弱火でじっくりと焼く。
- ④ トマトケチャップをぬる。
- ⑤ スライスオニオンをたっぷりとのせる。
- ⑥ チーズ、スナックえんどう、トマトをトッピングし、ソーセージはサイドにのせてグリルへ。
- ⑦ ソーセージものせて出来上がり!

