

秋なすの青じそベーコン巻

～赤みそソース添え～



材 料 2～3人分 (写真は1人分)

なすび 2本
ベーコン 3枚
(なすびスライス1枚につきベーコン1/2枚)
青じそ 6枚
塩こしょう 少々
サラダ油 適量

(赤みそソース)

赤みそ 大さじ2
みりん 大さじ1
牛乳 大さじ2

作り方

- ① なすびはヘタを取り、縦方向で1cm幅に切る。耐熱皿に並べ電子レンジで約20秒温める。軽く塩こしょうする。
- ② フライパンに少量の油をひき、なすびに焼き目をつける。ベーコンも炒める。
- ③ 赤みそソースを混ぜ合わせ、電子レンジで30秒加熱する。
- ④ ②を取り出しなすび、ベーコン、青じそを重ねて巻く。皿に盛り付けて赤みそソースを添える。

※なすびは、あらかじめ電子レンジで温めることで余分な油を控え、適度な食感を残す程度に仕上がります。