



ナスとトマトのスパゲッティ

これはおいしい！スパゲッティにナスがぴったりだね。

■材料（4人分）	分量
豚もも肉（うす切り）	80g
ベーコン	2枚
たまねぎ	小1こ
ナス	小2本
トマト	小1こ
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/3
A さとう	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ3
スパゲッティ（乾物）	160g

8mm太さ



ナスは種類がいろいろありますが、今回はこの「こいくち」のナスをチョイスしました。ナスは皮が厚いので、皮をむいてから切るといいですよ。

■作り方

- 1 ベーコンは、はば1cmぐらいに切る。にんにくはみじん切り、たまねぎ、トマトはくし形切りにする。ナスはたて半分に切り、さらにはば8mmぐらいに切る。
- 2 なべにオリーブ油を熱し、豚もも肉、にんにく、ベーコン、たまねぎの順にいためる。
- 3 **A** の調味料をすべて入れて煮る。
- 4 さらに、ナスとトマトを入れて煮る。
- 5 大なべに水を入れてふっとうさせてから、スパゲッティを入れる。好みのかたさにゆでたらザルにとる。（と中でスパゲッティがひっつかないようにはしでまぜる。）
- 6 **5** のゆでたスパゲッティに **4** をからめて皿に盛る。

ナス入りハンバーグ

みんな大好きハンバーグに挑戦だ!
ちよつせん

■作り方

- 1 ナスとたまねぎは大きめのみじん切りにし、ナスに塩をふり水気をしぼる。
- 2 にんにくはみじん切りにする。
- 3 **A** の材料と **1** のナス、たまねぎ、**2** のにんにくをよく混ぜる。
- 4 **3**を4つに分け、ひとつずつ丸めて小判型を作る。(厚さ1.5cmくらい)
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、**4**をうすいこげ色がつくまで中火で焼く。裏返して同じように焼き、ふたをして弱火で5~6分間焼く。
- 6 皿にレタスをしき、焼けたハンバーグをのせる。

■材料（4人分）

分量

}	ナス	中2本
	しお塩	小さじ1/3
}	にんにく	1かけ
	たまねぎ	中1/2こ
A	生クリーム	大さじ1と小さじ1
	パン粉	カップ1
	とさわぎゅう	土佐和牛ひき肉 ... 160g
	こしょう	少々
	サラダ油	小さじ2
}	オイスターソース	小さじ1
	トマトピューレ	大さじ2
	レタス	3枚



焼いている時、竹ぐしをハンバーグのまん中にさし、とう明な汁が出れば焼き上がり!

キッチンテク

