

なすの皿

材料（ 1人分）

丸ナス	1 個
カボチャ	半分
ニンニク	適量
トマト	1 個
玉ネギ	1 個
バター	適量
うおぽん	適量



作り方（調理時間 20 分）

1. 丸ナスは半分に切り、中身をくり抜いて揚げる
2. 残りの野菜を刻み、バターで炒める
3. くり抜いたナスの中に、バターで炒めた野菜を入れる
4. 最後にうおぽんをかけて完成

お料理 PR、工夫した点

- ・くり抜いて揚げたナスの中に、炒めた野菜を入れた。

食べてもらった家族、友だちの感想

うおぽんとの相性が良く、とても美味しかった。