



ナス入りタコライス

よしだ ゆき
吉田有希さん（御殿場西高等学校）

材料（4人分）

| | |
|-------------|------------|
| ナス | 2本 |
| ミニトマト | 適量 |
| レタス | 4枚 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 合い挽き肉 | 300g |
| にんにく | 1片 |
| ケチャップ (A) | 大さじ4 |
| ウスターソース (A) | 大さじ2 |
| チリパウダー (A) | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| タバスコ (B) | 小さじ1（お好みで） |
| レモン汁 (B) | 小さじ2 |
| 塩 (B) | 少々 |
| ピザ用とろけるチーズ | お好みで |
| 炊き立て白米 | お茶碗2杯半くらい |

作り方

- ①.材料 A を混ぜる。
- ②.ミニトマトを一口大に切り、材料 B を加えて混ぜ、冷やしておく。
- ③. にんにくは薄くスライス、玉ねぎはみじん切り、ナスは小ぶりの角切りにする。
- ④. にんにくと玉ねぎを炒めしんなりしてきたら、ナスを入れ炒める。ナスがしんなりしてきたら合挽き肉を入れて炒める。
- ⑤. 合挽き肉の色が変わったら、混ぜておいた材料 A を入れて軽く汁気が飛ぶまで炒める。
- ⑥. レタスを細かくちぎる。
- ⑦. ごはんにレタス、ミニトマト、炒めた合挽き肉の順に盛り付けて、チーズをかけて完成。



エスニックナスソボロ

まきい まりこ
巻井 真理子さん

材料 (4人分)

| | |
|------------|--------|
| なす | 200g |
| 玉ねぎ | 120g |
| ピーマン | 60g |
| パプリカ | 60g |
| 豚ひき肉 | 400g |
| ※鶏ももひき肉でも可 | |
| 揚げ油 | 適量 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| しょう油 | 大さじ2 |
| オイスターソース | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |
| 卵 | 2個 |
| サラダ油 | 適量 |

作り方

- ①. なす、ピーマン、パプリカ、玉ねぎを細かく切ります。
- ②. ①のなすを揚げ油で(適量)で素揚げします。
- ③. 耐熱容器に①のピーマン、パプリカ、玉ねぎを入れ、レンジで4分ほど加熱します。※レンジ600W
- ④. フライパンを熱します。火加減を中火にし、豚ひき肉を入れ、軽く炒めます。
- ⑤. ④の豚ひき肉の色が変わってきたら、②のなす、③のピーマンとパプリカと玉ねぎを加え軽く混ぜ合わせます。
- ⑥. ⑤におろしにんにく、しょうゆ、オイスターソース、砂糖、豆板醤を加え、混ぜ合わせ、蓋をして数分炒め煮します。
- ⑦. ⑥に塩を加え、味を調えます。
- ⑧. 卵を溶きほぐし、塩を加えます。
- ⑨. フライパンを熱し、サラダ油をひき、⑧の卵を流し入れ、入り卵を作ります。※火加減は中火~弱火です。
- ⑩. ⑦をお皿にのせ、上から⑨の炒り卵をのせてできあがりです。



誰でもおいしく食べれる

ナスのしゅうまいちー

もりや みひろ
守屋心優さん（御殿場高等学校）

材料（4人分）

| | |
|---------|------|
| ナス | 3～4本 |
| 豚ひき肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 1/2コ |
| かたくり粉 | 大さじ1 |
| 塩こしょう | 適量 |
| チーズ | お好み |
| ねぎ | お好み |
| （ケチャップ） | 適量 |
| （中濃ソース） | 適量 |
| サラダ油大さじ | 2 |

作り方

- ①.玉ねぎをみじん切りにする。
- ②.①とひき肉を混ぜる。塩コショウを入れる。
- ③.ナスを1.5cm程度のわ切りにし、真ん中を切りぬき、切りぬいたナスをみじん切りにし、②と混ぜる。
- ④.わ切りにしたナスに②とナスのみじん切りを詰める
- ⑤.フライパンにサラダ油を入れ、④を弱火でふたをしながら焼く。表裏2分ずつ焼く（先に表となる方を焼く）
- ⑥.表にチーズをのせる。
- ⑦.最後にネギをのせる（ケチャップ・中濃ソースでも可）



茄子ビビンバ

くらしき じゅんこ
倉敷 純子さん

材料（4人分）

| | |
|-------------|-----------|
| ナス | 3本（約300g） |
| 豚ひき肉 | 200g |
| キュウリ | 1本（約100g） |
| ニンジン | 1/4（約50g） |
| ニンニク | 1かけ |
| ゴマ油 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 砂糖（A） | 大さじ1 |
| 醤油（A） | 大さじ1 |
| 酢（A） | 大さじ1 |
| 味噌（A） | 小さじ1 |
| すりごま（A） | 大さじ1 |
| ゴマ油（B） | 大さじ1 |
| 鶏がらスープ粉末（B） | 小さじ1/2 |
| 醤油（B） | 小さじ1 |
| いりごま（B） | 大さじ1 |
| ごはん | 1人200g程度 |
| コチュジャン | 適量 |

作り方

- ①. ニンジン皮を剥いてせん切りにする。キュウリも長さ5センチのせん切りにし、ニンジンと一緒にボウルに入れて塩を加えて混ぜ、置いておく。ニンニクはすりおろしておく。
- ②. 鍋にお湯を沸かす。ナス2本分を長さ5センチのせん切りにし、水にさらしておく。お湯が沸騰したら、塩小さじ1程度（分量外）を加え、水を切ったナスを入れ、30秒ほどゆでる。これをザルにあげてあら熱を取る。
- ③. 残りのナスを小さめのさいの目に切り、水にさらす。フライパンにゴマ油をひき、すりおろしにんにくの半量とひき肉を炒める。肉の色が変わってきたら水気を切ったナスとAの調味料を加えてさらに炒める。ナスがしんなりして、調味料がなじんだら火を止める。
- ④. ①と②の水気を絞り、一緒にボウルに入れて調味料Bと残りのおろしニンニクを加えて和える。
- ⑤. 器にご飯を盛り、④と③を乗せる。お好みでコチュジャンを添える