

18. なすのはさみあげ



〈農家の鉄人〉

相知町 松本 幸子さんより

〈材料〉

なす……………2本
シーチキン 50g
味噌…………大さじ1
ごま……………適量
モロヘイヤ…適量
(きざんだもの)
天ぷら粉…………適量

具

〈作り方〉

- ①なすは1.5cmくらいの輪切りにし、切れ目を入れる。水にさらしておく。
- ②具を混ぜ合わせ、なすの切れ目にはさむ。
- ③天ぷら粉をつけて揚げる。



野菜を子供達にたくさん食べさせようと考えたものです。具があまった時、ぎょうざの皮につつんで揚げてもおいしい。

