



《食のコミュニケーション推進部会》

ぐるりと巻いたなすがソーセージの旨みを
しっかりキャッチ!

ウィンナー缶のなす巻

分量：ウィンナーの缶詰 1 缶を使って 4 人分

材料：ウィンナー缶・・・・・・・・・・1 缶
なす（中サイズ）・・ 2～3本
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ2
塩・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
つま楊枝・・・・・・・・・・ 12 本



作り方

- ① ウィンナーは熱湯で 30 秒ゆで、ザルに取り水気を切っておく。
- ② なすはヘタを取り、縦に 5mm 弱の厚さに切り、塩を振りアクを出して水気を拭いておく。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れなすを加え、塩、こしょうし両面焼く。
- ④ なすのヘタの方にウィンナー 1 本をのせ巻き、つま楊枝で止める。



コツ・ポイント・情報

- ★なすは塩水にさらさず、直接塩をしてアク出しと味付けをする。
- ★なすは水分を出して、炒めると油の量が少なくても炒めることができます。