



努力賞

なすのガーリックステーキ

使った野菜 なす、にんにく



材料と分量（4人分）

なす・・・・・・・・・・4本
にんにく・・・・・・・・・・2かけ
バター・・・・・・・・・・20g
《調味料》
サラダ油・・・・・・・・大さじ1と1/2
酒・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① なすを縦半分に切り、皮には格子状に切れ目を入れる。
- ② にんにくを薄切りにし、水にさらしてから水気をふき取る。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で熱し、カリッとしたら取り出す。
- ④ ③で使用したフライパンに、皮を下にしてなすをのせ、蓋をする。片面3分ずつ弱火で蒸し焼きし、お皿に盛る。
- ⑤ ④で使用したフライパンに酒、しょうゆ、みりん、砂糖、酢、バターを入れ煮立てたら、お皿に盛ったなすにかけ、③のにんにくを散らす。



★わが家ならではの工夫したポイント★
にんにくが効いていて美味しいです。

【 審査評価 】

材料はシンプル、また調理方法も簡単ですが、工夫点にもあったように、にんにくが効いていて食欲を増進させ、素材の味を活かした料理として評価されました。