



手軽に簡単！

丸ナスのマフィンサンド

課税課 日暮 哲浩

肉を使っていないので意外とヘルシーです。

とても簡単。

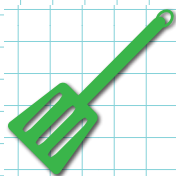
ニンニクの香りがなすに移って食欲そそります！

材 料

- ・丸ナス(大き目の米ナス)
- ・とろけるチーズ
- ・トマト
- ・市販のマフィン
- ・ニンニク
- ・調味料各種(油・塩)



作り方



- ① にんにくを弱火で炒める
- ② ニンニクの香りが油に移ったら、1cm厚に輪切りにした丸ナスを焼く
- ③ 塩コショウで味付けし油がなすにしみ込んで十分に火が通ったら、取り出す
- ④ トマトを1cm厚に輪切りにする
- ⑤ 市販のマフィンの間にトマト・チーズ・焼いた丸ナスを挟んで出来上がり



ココがポイント！



お好みでピクルス等を添えて。
油をオリーブオイルにしたり、チーズをモッツアレラチーズにすると本格的。
肉を挟むとよりジューシーに！

