



野彩たっぷり洋風ランチ

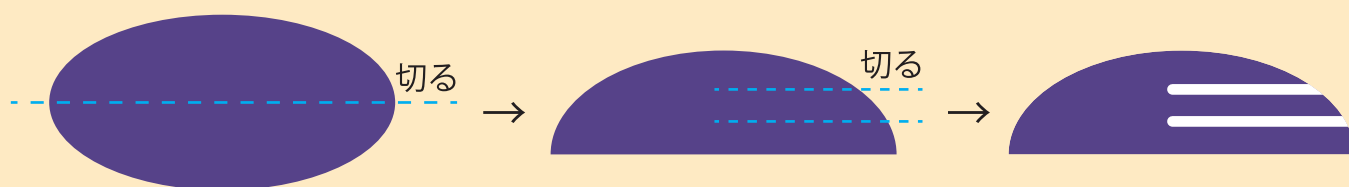
- ナスのひき肉サンド
- じゃがいもパプピー
- スープ
- フルーツ寒天

材料（ナスのひき肉サンド6人分）

・ナス	6個	・食塩	小さじ 1/2
・豚ひき肉	180g	・トマトピューレ	120g
・豚ばら肉	120g	・玉ねぎ	120g
・薄力粉	12g	・ブロッコリー	90g
・サラダ油	12g	・コンソメ	6g

作り方

1. ナスのへたを取り、切る（切り方は下図を参考にしてください）。
2. ナス全体に薄力粉をまぶし、1. の切れ目に豚ひき肉を入れる。
3. 2. を豚ばら肉で巻き、フライパンで焼き目をつける。
4. 玉ねぎのみじん切りを炒め、トマトピューレと食塩、コンソメを煮詰め、3. を加えて、煮る。
5. ゆでたブロッコリーを添えて、完成。



もっと、三芳町！

三芳町の「魅力」と「^{みりょく}味力」満載の記事を毎週発信しています。最新のイベント情報も掲載。三芳の観光の「今」を知るならまずはこちらへ。👉



みよし観光情報
Facebook

三芳町の「食」と「風景」を写真でご紹介。普段なにげなく見ている三芳の景色にも、実はフォトジェニックな光景がたくさんあります。👉



観光産業課
Instagram