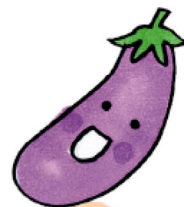


 優秀賞

# ナスとサバの絶品バーガー



受賞チーム名「ミライ」



## 【材料】

ナス…2本  
パン…4つ  
卵…4つ  
レタス…1/5

ミンチ肉…(150g)  
(とりもも)  
サバ缶…1缶  
パン粉・小麦粉

(たれ)みそ・すりごま・さとう  
しょう油は各大さじ1  
油…大さじ2



## 【作り方】

- ① ナスを横半分、たて半分に切る。
- ② ①を小麦粉・卵・パン粉を付けて揚げ焼きにする。
- ③ 目玉焼きを4つ焼く。パンを半分に切る。
- ④ ナス1cm角に切る。サバ缶と一緒に水分がなくなるまで炒める。  
冷めてからミンチ肉とまぜてハンバーグを作るように焼く。
- ⑤ たれはみそ・すりごま・さとう・しょう油をそれぞれ大さじ1杯ずつ混ぜる。
- ⑥ 盛り付けする。完成!

コンテストのページにもどる