



ジューシーさは肉のハンバーグ以上!

ナスとオートミールのハンバーグ

[材料・2人分]

ナス(みじん切りの状態で)…150g 塩…小さじ1/4

オートミール…1/2～2/3カップ 油…適量

調理時間

15min.

102kcal
(1人分)

- 1 粗いみじん切りにしたナスをボウルに入れて塩をふり、ギュギュッと揉み込みます。
- 2 ①のボウルにオートミールを加え、ナスから出た水分をオートミールでまとめてハンバーグ型に丸めます。
- 3 フライパンに油を熱し、②のハンバーグだねを中火で焼き、1分くらいして焼き目がついたら裏返し、蓋をしてじっくり蒸し焼きします。3～4分して中までしっかり火が通ったら強火にし、カリッと焦げ目がついたら完成。ケチャップやソースなど好みのものをつけてどうぞ。

MEMO

オートミールがつながりがわりになり、つぶつぶの食感がまるで挽肉のよう。肉なしでも十分満足なおいしさ。まとまりにくければ少量の小麦粉で補って。



もう1品

ふんわりやわらか、あつたかおやつ

ナス入り豆乳蒸しパン

【材料・小6個分】

ナス…1本

A (薄力粉…150g

ベーキングパウダー…小さじ2)

豆乳…1カップ

蜂蜜…大さじ1

- ①ナスは1cm角に切る。
- ②ボウルにAの粉を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。そこに豆乳と蜂蜜を加えてよく混ぜ合わせ、①のナスも混ぜ込む。
- ③アルミカップなどに②の種を流しこみ、蒸気のがった蒸し器で10分蒸す。



調理時間

20min.

248kcal
(小2個分)

MEMO もっと手軽に作るならホットケーキミックスを使っても、豆乳のかわりに牛乳、蜂蜜のかわりに砂糖を使ってもよい。

1行レシピ

- ナス丸ごとのオイル煮／へたを取ったナスを鍋にいれ、1本につきごま油大さじ1/2、醤油大さじ1/2をふり、蓋をして15分くらい蒸し煮します。
- 即席柴漬け／薄切りにし、1本につき梅干し2個、生姜少々と揉めば柴漬け風の浅漬けに。
- ナスナムル／蒸して食べやすくほぐしたナスを醤油、ごま油、にんにくで和えて。
- ナスペースト／焼きナスの実を味噌やすり胡麻とすり鉢でするとパンに合うペーストに。

主な産地

深谷市、本庄市、春日部市

出荷カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

編集協力：野菜料理家 庄司いずみ
vege dining 野菜のごはん
<http://ameblo.jp/izumimirun/>

撮影：鈴木正美

制作：JA埼玉県中央会

JA埼玉県生活指導員連絡協議会
さいたま農産物キャンペーン推進協議会