

◎ ナスのコンビーフサンド チーズ焼き

2023年8月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

茄子をとろんと焼いてチーズをカリッとまとわせました。
フライパン一つで気軽に作れるのもうれしいメニュー♪

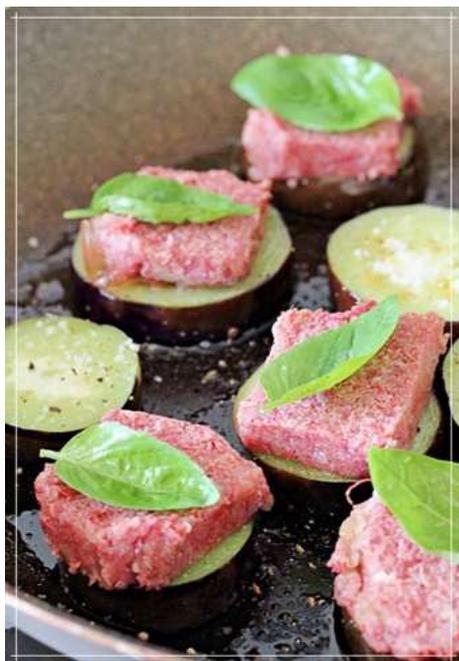
■材料（2人分）

ナス	1 - 2本
コンビーフ	80gのもの1缶
シュレッドチーズ	80g
バジルの葉	6枚
塩・コショウ	適量
オリーブオイル	適量



☆ポイント☆

茄子は柔らかくチーズはカリッと仕上げるとおいしい。
チーズの焼き加減はしっかり焼くとカリッと茶色くなる。
焼き加減を短くすると、とろんと仕上がる。



1

ナスを1.5センチ厚さ、12枚の輪切りにする。水に5分以上さらし、水けを切る。
コンビーフは缶から出し6等分に切る。

フライパンにオリーブオイルを深さ1センチ入れて中火にかける。

2

温まったらナスを入れる。下の面が少し柔らかくなったらナスを裏返す。ナスの表面に塩・胡椒をふる。裏面も焼けたらナスをバットなどに取り出す。6切れのナスにコンビーフ・バジルの葉をのせ残った茄子をのせる。

同じフライパンにシュレッドチーズの半量を入れて広げ中火にかける。その上にサンドしたナスをのせる。チーズが茶色になったらナスを一度取り出し残りのチーズをフライパンに入れナスの上だった面を下にしてフライパンに戻す。中火で焼き、裏面が茶色になったら取り出す。好みでバジルを添えて盛り付ける。

3