ナスのミートソースフライ



調理時間	約35分
カロリー	66kcal(1個分)

材料	(8個分)
オリーブ油	小さじ1
ニンニクみじん切り	1/2片分
玉ネギ	1/2個
合びき肉	100g
トマト缶	1/4缶(100g)
(A)	
コンソメの素	1個(7g)
ウスターソース	大さじ1
塩・コショウ	各少々
ナス	2本
小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量
揚げ油	適量

作り方

1. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたってきたらみじん切りにした玉ネギを加えて炒める。合びき肉を加え、肉の色が変わってきたらトマト缶、Aを加えて煮込む。
2. 煮詰まったら塩、コショウで味を調え、冷ましておく。
3. ナスは1cm幅の輪切りにし、小麦粉をまぶす。
4. ナスに(2)のミートソースをはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
5. 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して180℃に設定する。(4)を3分ほど揚げる。

缶詰のミートソースを活用すれば、より簡単につくれます。