



# 長州たまげ焼

創作者: **森重 智美**さん(防府市、40歳、(株)丸久)



## 材料 (2人分<4個>)

☆たまげなす…1cmカット8切れ

☆長州黒かしわミンチ…120g

☆県産大豆黒潮もめん…100g

☆砂糖…小さじ1/2

☆片栗粉…小さじ1

☆パン粉…大さじ2

●片栗粉…大さじ2

お好みソース、マヨネーズ、かつ

お節、マヨネーズ…各適量

## 作り方

- ①たまげなすは1cm厚さの輪切りを8枚用意する。もめん豆腐はあらかじめ水切りをする。
- ②☆の材料をしっかり混ぜ合わせる。
- ③ビニル袋に●片栗粉とたまげなすを入れて、上下に振ってまんべんなく全体につける。
- ④②を4等分にして③のたまげなすではさむ。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき④を並べフタをして上下を焼き上げる。
- ⑥お皿に盛り付けてお好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをトッピングしたら完成!

## Point

たまげなすを使用することでコロッケ並みの存在感があり、長州黒かしわを使用することで少量でも肉の旨みを感じることができ、県産大豆の豆腐を使用することで安心安全ヘルシーな一品を作ることができました。