



「豊田市産茄子」を使用したメニューをご紹介

「揚げ茄子のつけ麺」は茄子を丸ごと使用した食べ応えのある一品です。つけ汁は茄子と相性の良い味噌味で挽肉の旨味と練りごまのコクが食欲をそそります。「茄子のレモンコンポート」は茄子をコンポート液で煮ることで果物のような自然な甘さが味わえます。アイスクリームのトッピングにもおすすめです。

揚げ茄子のつけ麺

1人分 エネルギー 989kcal 塩分 7.6g

(つけ汁のみ: エネルギー 268kcal, 塩分6.4g)



| | |
|------------------------|---------------------------------|
| ■材料(2人分) | |
| 茄子.....2本(320g) | 豚挽肉.....100g |
| 赤パプリカ.....30g | 味噌.....大さじ4 |
| 中華麺.....2玉 | 醤油.....大さじ1 |
| ごま油.....大さじ1 | ② CO-OP なめらかねりごま.....30g |
| ① 豆板醤.....小さじ1/2 | すり白ごま.....8g |
| しょうが(すりおろし).....小さじ1/2 | 水.....500ml |
| にんにく(すりおろし).....小さじ1/2 | 牛乳.....200ml |
| | サニーレタス.....適量 |

〈トッピング〉

| |
|---------------|
| コーン.....30g |
| かいわれ大根.....適量 |
| 白髪ねぎ.....適量 |
| 糸唐辛子.....適量 |

- 作り方
1. 茄子はヘタをつけたまま、縦に4~6等分に切る
 2. 赤パプリカは細切り・サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる
 3. 鍋に①の材料を入れ、弱火で香りが出るまで混ぜながら炒める
 4. 3.に豚挽肉を加え、色が変わってきたら②の材料を入れて味をなじませる
 5. 4.に水を加え、ひと煮立ちしたら牛乳を加え、沸騰させないように気をつけて温める
 6. 1.茄子と2.赤パプリカは170~180℃の揚げ油で素揚げにし、油をきる
 7. 中華麺を指定の時間茹で、氷水でしめ、しっかり水気をきる
 8. 【盛付】5.のスープをつゆ器に盛り、サニーレタスをお皿に敷き、その上に麺をのせ、6.の茄子・赤パプリカと〈トッピング〉の材料をのせる

■材料(2人分)

| |
|------------------|
| 茄子.....1/2本(80g) |
|------------------|

〈コンポート液〉

| |
|----------------|
| 水.....100ml |
| 砂糖.....11g |
| 蜂蜜.....10g |
| レモンの輪切り.....2枚 |

CO-OP プレーンビスケット.....12枚

| |
|-----------------|
| ヨーグルト.....180g |
| 砂糖.....10g |
| レモン(飾り用).....適量 |
| ミントの葉.....適量 |

- 作り方
1. 茄子はヘタを切り落とし皮を剥き、厚さ1cmの半月切りにする
 2. 鍋に〈コンポート液〉の材料と1.茄子を入れて火にかけ、沸騰後、落とし蓋をし弱火で10分程煮る
 3. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
 4. プレーンビスケットは袋に入れ、麺棒で細かく砕いておく
 5. ヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせる
 6. グラスに4.ビスケット⇒5.ヨーグルト⇒3.コンポートを順に入れ上からレモンとミントの葉を飾る

茄子のレモンコンポート

1人分 エネルギー 176kcal 塩分 0.1g

