

## 野菜ソムリエ Canaco のカラフルレシピ【茄子】

### 茄子と豚肉のミルフィーユ蒸し

#### 材料（2人分）

茄子 1本  
豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） 100～150g  
塩胡椒 少々

#### 作り方

- 1 茄子は薄い輪切りにし、耐熱皿にラップをしいた上に茄子と豚肉を交互に重ねる
- 2 3～5層程度重ねたらラップで包み、電子レンジ（600w）で3分加熱する
- 3 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし味をなじませる

### タレのアレンジレシピ

#### 材料（2人分）

（A）  
めんつゆ（ストレート） 50cc  
梅干し 1個  
（B）  
ポン酢 50cc  
オクラ 1本

#### 作り方

- 1 Aのタレはめんつゆにほぐした梅干しを混ぜる
- 2 Bのタレはオクラを細かく刻みポン酢に混ぜる
- 3 ミルフィーユ蒸しを食べやすい大きさに切り、タレをお好みでかける

### 無限茄子

#### 材料（2人分）

茄子 1本  
ツナ 1缶  
塩胡椒、鶏ガラスープの素 少々  
ごま油 小さじ1/2

#### 作り方

- 1 茄子は乱切りにし耐熱ボウルに入れ、ツナ缶をそのまま加える
- 2 塩胡椒、鶏ガラスープの素、ごま油を加えふんわりラップをし電子レンジ（600w）で2分加熱する
- 3 さっと混ぜ合わせ、再度ラップをし2分以上おく