

レシピ名... 茄子と木の山芋のとろーりミルクチーズ焼き .....

名前 小椋 弥夢

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
米茄子	1 個	①茄子は縦半分に切り、皮に沿って切込みを入れて揚げる。
玉ねぎ	50 g	②茄子の中身をくりぬく。
鶏肉	100 g	③玉ねぎは薄切りにし、鶏肉は一口大、
マッシュルーム	10 g	にんにくはみじん切りにする。
にんにく	1 片	④フライパンにバターとにんにくを入れ炒める。鶏肉、玉ねぎを加えて玉ねぎが
バター	3 g	あめ色になるまで炒め、キノコを加える。
小麦粉	大1	⑤コンソメ顆粒・塩・こしょうを加え、小麦粉を振り入れ牛乳を少しずつくわ
コンソメ顆粒	小1/2	える。一口大に切ったアボカド・くりぬいた茄子を入れて混ぜる。
塩	少々	⑥揚げた茄子に⑤を詰め、すった木の山芋を
こしょう	少々	かけ、パン粉・小さく角切りにしたバター・チーズをのせる。
アボカド	50 g	⑦200℃のオーブンで5～8分焦げ目
木の山芋	50 g	がつくまで焼く。
パン粉	大1	⑧茹でたオクラとプチトマトを添える。
バター	5 g	
ピザ用チーズ	適量	
付け合わせ		
プチトマト	2個	
オクラ	2本	

〔写真〕

