

## 【茄子のチーズ丼】レシピ

「材 料 4人分」

ごはん	600g (4杯分)	
茄子	4本	
サラダ油	大さじ1	
A	だし汁	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1
※めんつゆでも代用可		
とろけるスライスチーズ	4枚	
大葉	10枚	
かつお節	1パック	
いりごま(白)	大さじ1	



## 【下ごしらえ】

- ・ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ・ 茄子はヘタを切り落として縦4等分に切る。皮の部分には格子状に切れ目を入れる。
- ・ 大葉は6枚を千切りにし、残りの4枚はそのままとっておく。
- ・ スライスチーズは1枚を2等分に切っておく。

## 【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、茄子を入れて両面をきつね色になるまで焼く。
- ②茄子が色よく焼けたら、Aを入れてさっと加熱し、茄子にからめて火を止める。
- ③器にご飯を盛り、切っていない大葉、茄子、チーズ、茄子(皮の方)の順に乗せ、タレをかける。
- ④仕上げにかつお節、ごま、千切りの大葉を飾る。

※大葉やごまの香りで味付けが薄くても美味しく食べることができます。お好みで、きざみのりや七味とうがらしを加えても美味しいです。