

こしがや“^{さいこー}菜コー”レシピコンテスト2018

テーマ：こしがや野菜が主役！美味しくて、体に優しいレシピ

No.27

料理名： 茄子とねぎの鴨肉巻きとねぎのピリ辛ソース

テーマ食材：

ねぎ、なす



【材料4人分】

鴨肉：ブロック
長ねぎ：2本
茄子：2本
塩：少々
ラー油：少々
ごま油：大さじ2
しょう油：大さじ2
鶏ガラスープの素：少々

【手順】

1. 鴨肉を薄くスライスし、長ねぎは5cmずつで切り、茄子は5cmの長さで1cm角ぐらいに切る。
2. 長ねぎと茄子を炒め、火が通ったら火を消し、鴨肉のスライスに、長ねぎ1つ茄子2つを巻く。
3. フライパンで全面焼く。
4. 残りの長ねぎをみじん切りにし、塩、ラー油、ごま油、しょう油、鶏ガラスープの素を混ぜる。

調理時間： 45分

<レシピのPRポイント(特長)>

ソースにも鴨の中にもネギが入っているので、ネギがしっかり出ている料理だと思います。