

なすと八幡平ポークのミルフィーユ焼き



材料：8人前

・八幡平ポーク挽肉 400g
 ・玉ねぎ（中1個） 200g
 ・卵 1個
 ・パン粉 大さじ4
 ・塩・こしょう 少々

・なす 400～500g
 ・ソース・ケチャップ 適量
 ・サラダ油 大さじ1

※付け合せ

レタス・トマト・パセリ・うさぎリンゴなど

- ①挽肉・玉ねぎみじん切り・卵・パン粉・塩・こしょうをよく混ぜ、1/2 ずつに分ける。
- ②なすは皮付きのまま 5 ミリくらいの厚さに切り、1/3 ずつに分ける。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1をしき、②のなす 1/3 の上に、①の肉 1/2 をのせてのばし、また②のなす 1/3 を並べて、残りの①の肉 1/2 をのせて、上から残りのなす 1/3 を重ね、5層にする。フタをして、IHの中火で15分焼き、1回取り出して反対も焼き、フライパンにもどし、弱火で15～20分焼く。中央に竹串を刺して、肉汁が澄んでいればOK！
- ④大皿に盛り付けてもよいし、8等分に切り分けてレタスやトマトなど盛り付けてもよい。
- ⑤ソースとケチャップを混ぜ、かけていただきます。

〔調理時間約 50 分、約 700 円〕

・仕事をしているので、少しでも時間を無駄なく使用したく考えました。フライパン1個で作れるため洗い物も少なく、焼いている間に他の料理を作ることでもでき、時短になります。