

# ナスのミートソースフライ

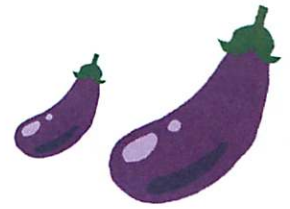


## 材料(8個分)

- ・オリーブ油 小さじ 1
- ・ニンニクみじん切り 1/2 片分
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・合びき肉 100g
- ・トマト缶 1/4 缶(100g)
- (A)
- ・コンソメの素 1個(7g)
- ・ウスターソース 大さじ 1
- ・塩・コショウ 各少々
- ・ナス 2本
- ・小麦粉 適量
- ・溶き卵 適量
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

## 作り方

- ① フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたってきたらみじん切りにした玉ねぎを加えて炒める。合びき肉を加え、肉の色が変わってきたらトマト缶、(A)を加えて煮込む。
- ② 煮詰まったら塩、コショウで味を調え冷ましておく。
- ③ ナスは1cm幅の輪切りにし、小麦粉をまぶす。
- ④ ナスに②のミートソースをはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑤ 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、180℃で④を3分ほど揚げたら完成です。  
缶詰のミートソースを活用すれば、より簡単に作れます。



〈キリトリ線〉

郵便はがき

8 6 2 - 8 7 9 0



エズコ株式会社

熊本市東区画図町下無田170612

〈キリトリ線〉

料金受取人払郵便

熊本東局  
承認

3012

差出有効期間  
2020年  
2月29日まで

	フリガナ
お名前	
〒	
ご住所	
TEL	( )

## ちまた 巷のクイズ

耳をふさぐときこえる ふさがないときこえない  
これな〜んだ?

### 景品

お店では買えません!  
TOTOオリジナルグッズ  
「川柳トレットペーパー1個&  
Tシャツクリップ2個」



### 応募方法

はがき・FAX・メールにて応募できます。  
それぞれ、お名前・ご住所・電話番号と  
クイズの答え・ご希望商品を記入のうえ  
ご応募下さい。(9月30日必着)

- はがきの場合** 左のはがきをご利用ください。
- FAXの場合** 096-379-3376へ
- メールの場合** ezuco0181@gmail.comへ  
お送りください。