



ポイント

- ・熊本の長ナスはアクが少ないので、調理時間が短く、よりジューシーに仕上がります。
- ・お子様にはひき肉などはさむと喜ばれます。

香ばしい衣がジューシーなナスにぴったり！

ナスのゴマカツ

- 【作り方】**
- ①ナスはヘタを落として適当な大きさに切る。
 - ②切り口に軽く塩をふり、しばらく置いて、アクと水気が出てきたらふき取って小麦粉をまぶす。
 - ③衣の材料とごまパン粉の材料をそれぞれ混ぜ合わせ、衣をくぐらせてごまパン粉をまぶす。
 - ④中温の油で揚げ、好みで、レモン、辛子しょうゆ、ソースなどを添える。

- 【材料】** ・ナス 2本 ・小麦粉、揚げ油 適量
4人分 ●衣 (卵 1個 ・水 1/4カップ ・小麦粉 1/3カップ)
●ごまパン粉 (パン粉 1カップ ・いりごま 1/3カップ)