

米ナスを下処理（基礎）からの・・・

【米ナスの BBQ オーブン焼き（応用展開）】

材料

下処理した米ナス・・・1本

BBQ ソルト　・・・小さじ1/2～1

つくり方

- 1 下処理ナス両面に BBQ ソルトを塗る。そして、天板に重ならないようにナスを並べる。
- 2 予熱180度のオーブンで25分焼成。途中18分経過時に、ナスを反転させて残り時間再焼成する。

ワンポイントアドバイス

- 味がかなりしっかりつくので、サンドウィッチのフィリングとして◎
- おつまみやお弁当のおかずでも◎
- お米やパスタ、ピザのトッピングとしても◎
- 炭火焼きする場合には、米ナスを下処理した時点で BBQ ソルトをつけて焼き始める。
- もし、すぐに焼かないならば下処理ナスは冷蔵庫で3時間を上限に保管して OK