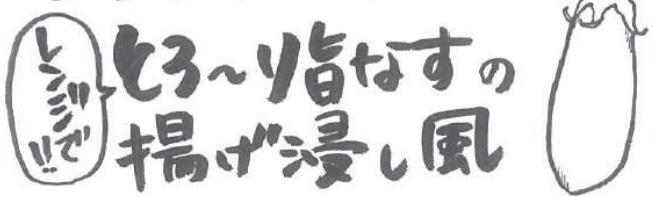
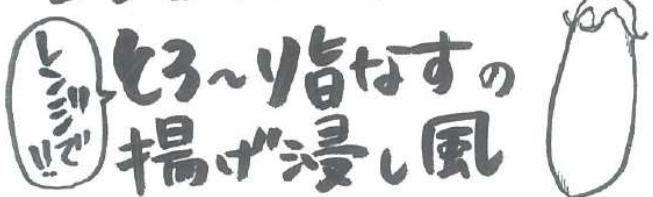


生産者おすすめレシピ



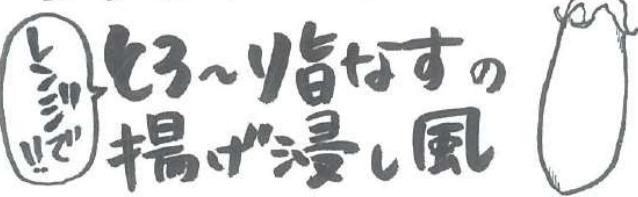
- ① なすは輪切りに4等分、更に縦に2等分に七切ります。
- ② 皮を上にして5分ほどアツ抜きします。
- ③ 米10㌘と5倍糸萩の白だしを用意します。
- ④ なすの水気を拭き、袋に入れて油を詰めます。
- ⑤ なす $\frac{1}{4}$ の $\frac{1}{2}$ をいもうらひに包みます。まとめてチーズ
- ⑥ ⑤をそれを1分50秒チン！6分間！
- ⑦ チンしあわてなく"ラップ"をはずし③へ入れ冷やします。
- ⑧ すぐ食べても冷蔵保存でもOK！

生産者おすすめレシピ



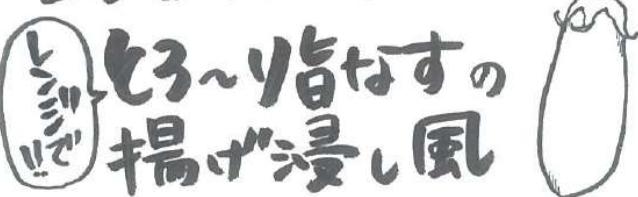
- ① なすは輪切りに4等分、更に縦に2等分に七切ります。
- ② 皮を上にして5分ほどアツ抜きします。
- ③ 米10㌘と5倍糸萩の白だしを用意します。
- ④ なすの水気を拭き、袋に入れて油を詰めます。
- ⑤ なす $\frac{1}{4}$ の $\frac{1}{2}$ をいもうらひに包みます。まとめてチーズ
- ⑥ ⑤をそれを1分50秒チン！6分間！
- ⑦ チンしあわてなく"ラップ"をはずし③へ入れ冷やします。
- ⑧ すぐ食べても冷蔵保存でもOK！

生産者おすすめレシピ



- ① なすは輪切りに4等分、更に縦に2等分に七切ります。
- ② 皮を上にして5分ほどアツ抜きします。
- ③ 米10㌘と5倍糸萩の白だしを用意します。
- ④ なすの水気を拭き、袋に入れて油を詰めます。
- ⑤ なす $\frac{1}{4}$ の $\frac{1}{2}$ をいもうらひに包みます。まとめてチーズ
- ⑥ ⑤をそれを1分50秒チン！6分間！
- ⑦ チンしあわてなく"ラップ"をはずし③へ入れ冷やします。
- ⑧ すぐ食べても冷蔵保存でもOK！

生産者おすすめレシピ



- ① なすは輪切りに4等分、更に縦に2等分に七切ります。
- ② 皮を上にして5分ほどアツ抜きします。
- ③ 米10㌘と5倍糸萩の白だしを用意します。
- ④ なすの水気を拭き、袋に入れて油を詰めます。
- ⑤ なす $\frac{1}{4}$ の $\frac{1}{2}$ をいもうらひに包みます。まとめてチーズ
- ⑥ ⑤をそれを1分50秒チン！6分間！
- ⑦ チンしあわてなく"ラップ"をはずし③へ入れ冷やします。
- ⑧ すぐ食べても冷蔵保存でもOK！