

我が家の #とろ〜り旨なすレシピ

トキタ種苗の LINE・twitter によせられた「とろ〜り旨なす」
生産者の方おすすめのレシピ BEST3 ぜひ作ってみてください



第1位

コレは絶対ウマイ！ / とろ〜り旨なす肉巻き



生産者コメント

お弁当のおかずにも
良さそうです。

作り方

- ① とろ〜り旨なすを 1.5cm の輪切りにして肉を巻き、片栗粉をまぶす。
- ② 油をひいたフライパンに1を並べて両面しっかり焼く。
- ③ すべての調味料を入れて煮たさせる
- ④ 胡麻をまぶして完成。



材料 (1人前)

とろ〜り旨なす	1本半
豚バラ	160g
油	大さじ1
片栗粉	30g
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
生姜	小さじ1
白ごま	小さじ1

第2位

カリッと〜鉄板レシピ！ / とろ〜り旨なす竜田あげ



生産者コメント

素材がいいのでシンプルな料理を提案しました。素揚げに粗塩も美味すぎです。

第3位

シリコンスチーマーでヘルシーに / さしみ風とろ〜り旨なす



生産者コメント

シリコンスチーマーで2分レンチン！
とっても簡単！
油も使わず大トロの刺身を食べてる気分ですよ！

我が家の #とろ〜り旨なすレシピ

トキタ種苗の LINE・twitter によせられた「とろ〜り旨なす」
生産者の方おすすめのレシピ BEST3 ぜひ作ってみてください



第1位

コレは絶対ウマイ！ / とろ〜り旨なす肉巻き



生産者コメント

お弁当のおかずにも
良さそうです。

作り方

- ① とろ〜り旨なすを 1.5cm の輪切りにして肉を巻き、片栗粉をまぶす。
- ② 油をひいたフライパンに1を並べて両面しっかり焼く。
- ③ すべての調味料を入れて煮たさせる
- ④ 胡麻をまぶして完成。



材料 (1人前)

とろ〜り旨なす	1本半
豚バラ	160g
油	大さじ1
片栗粉	30g
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
生姜	小さじ1
白ごま	小さじ1

第2位

カリッと〜鉄板レシピ！ / とろ〜り旨なす竜田あげ



生産者コメント

素材がいいのでシンプルな料理を提案しました。素揚げに粗塩も美味すぎです。

第3位

シリコンスチーマーでヘルシーに / さしみ風とろ〜り旨なす



生産者コメント

シリコンスチーマーで2分レンチン！
とっても簡単！
油も使わず大トロの刺身を食べてる気分ですよ！