


本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の
かんたん！レシピ**

簡単 焼きナス風

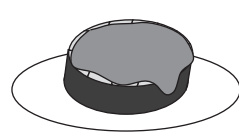
「長ナス 緑の極」、
「長ナス 超長太郎」がおすすめ！




【作り方】
 ①皮をむいたナスをラップで包む。
 ②電子レンジで1分30秒加熱する。
 (実の大きさと多少時間は変わります。)
 ③かつおぶしとポン酢をかけて完成！

ナス ステーキ

「賀茂ナスタイプ 紫の極」がおすすめ！



【作り方】
 ①厚さ1.5cm程度の輪切りにする。
 ②1.5cm平方で隠し包丁を入れ、塩・コショウをふる。
 ③フライパンにオリーブ油をひいて、じっくりと焼き
 中まで火を通す。
 ④仕上げに田楽味噌をかければ出来上がり！




1-2  カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の
かんたん！レシピ**

簡単 焼きナス風

「長ナス 緑の極」、
「長ナス 超長太郎」がおすすめ！




【作り方】
 ①皮をむいたナスをラップで包む。
 ②電子レンジで1分30秒加熱する。
 (実の大きさと多少時間は変わります。)
 ③かつおぶしとポン酢をかけて完成！

ナス ステーキ

「賀茂ナスタイプ 紫の極」がおすすめ！



【作り方】
 ①厚さ1.5cm程度の輪切りにする。
 ②1.5cm平方で隠し包丁を入れ、塩・コショウをふる。
 ③フライパンにオリーブ油をひいて、じっくりと焼き
 中まで火を通す。
 ④仕上げに田楽味噌をかければ出来上がり！




1-2  カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の
かんたん！レシピ**

簡単 焼きナス風

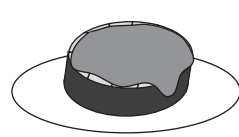
「長ナス 緑の極」、
「長ナス 超長太郎」がおすすめ！




【作り方】
 ①皮をむいたナスをラップで包む。
 ②電子レンジで1分30秒加熱する。
 (実の大きさと多少時間は変わります。)
 ③かつおぶしとポン酢をかけて完成！

ナス ステーキ

「賀茂ナスタイプ 紫の極」がおすすめ！



【作り方】
 ①厚さ1.5cm程度の輪切りにする。
 ②1.5cm平方で隠し包丁を入れ、塩・コショウをふる。
 ③フライパンにオリーブ油をひいて、じっくりと焼き
 中まで火を通す。
 ④仕上げに田楽味噌をかければ出来上がり！



1-2  カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の
かんたん！レシピ**

簡単 焼きナス風

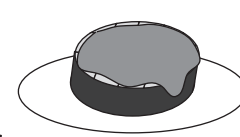
「長ナス 緑の極」、
「長ナス 超長太郎」がおすすめ！




【作り方】
 ①皮をむいたナスをラップで包む。
 ②電子レンジで1分30秒加熱する。
 (実の大きさと多少時間は変わります。)
 ③かつおぶしとポン酢をかけて完成！

ナス ステーキ

「賀茂ナスタイプ 紫の極」がおすすめ！



【作り方】
 ①厚さ1.5cm程度の輪切りにする。
 ②1.5cm平方で隠し包丁を入れ、塩・コショウをふる。
 ③フライパンにオリーブ油をひいて、じっくりと焼き
 中まで火を通す。
 ④仕上げに田楽味噌をかければ出来上がり！



1-2  カネコ種苗株式会社