



トマトとナスの 和風煮込み

生でも加熱しても美味～トマトレシピ③ トマトとナスの和風煮込み

材 料 (2人分)

トマト……………1.5個
ナス……………1本
玉ねぎ……………1/2個
★だし汁……………200cc
※本格・万能だしパック使用
★ケチャップ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
オリーブオイル……………大さじ1
塩こしょう……………お好みで
パセリ……………お好みで

- ① トマトは2cm角切りに、ナスは1cmの輪切りに、たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 深めの鍋にオリーブオイルを熱し、ナス・玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ②がしんなりしたらトマトと★を入れ煮込む。
- ④ 玉ねぎが柔らかくなったら、しょうゆを入れてふたをして弱火で10分煮込む。
- ⑤ 器に盛りつけて、お好みで塩こしょうをしてパセリをちらしてできあがり♪

「ツ」ポイント

- 今回はフレッシュトマトを使用しましたが、トマト缶1/2缶でもおいしくできます。
- 味が薄かったらケチャップで、味が濃かったら水などで調整してください。
- 煮込む時は時々アクを取り、焦がさないように注意してください。
- 鶏肉・ジャガイモ・ベーコンなどを入れてメインのおかずにしても◎。