



なすの和風 トマトチーズ焼き

とろっとやわらか〜なすレシピ②

なすの和風トマトチーズ焼き

材 料 (2人分)

なす …………… 中2個
トマト …………… 1/2個
たまねぎ …………… 1/4個
とろけるチーズ …………… 適量
パセリ …………… 適量
粉チーズ …………… 適量
だしパック(中身) …… ふたつまみ
※本格・万能だしパック使用
塩こしょう …………… 適量
オリーブオイル …………… 適量

- ① なすを縦半分に切り塩水に5分さらす。たまねぎはみじん切りにして水に5分さらす。
- ② ①のなすをキッチンペーパーで水気を拭く。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②のなすを両面を焼き色がつくように焼く。
- ④ トマトを細かく刻み、①のたまねぎを水で切り混ぜ合わせ、トマトとたまねぎを電子レンジ600W20秒加熱する。粗熱を取り、だしパックの中身を混ぜ合わせる。
- ⑤ 皮を下にした③のなすを耐熱容器に並べ、④をのせる。
- ⑥ とろけるチーズ・粉チーズをかけて、トースターで8分ほど焼き、パセリをかけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- チーズが焦げないようにトースターで焼く時は様子を見てください。
- なすに焼き色がついたほうが香ばしくてよりおいしいです。
- お好みで塩こしょうなどして味を調整してください。
- なすに具材をのせづらい時はなすをくり抜いて、くり抜いたナスはみじん切りにしてのせる具材に混ぜてください。