



北区の

とっておきレシピ



とけるチーズでコクをアップ♪

焼きなす



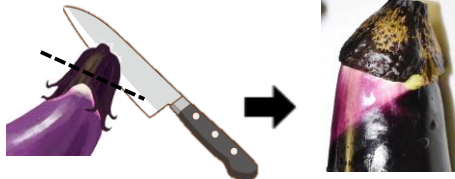
レシピ作成協力者
野菜ソムリエ
男沢 祐子氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

なす	中2本
オリーブオイル	大さじ3
塩	少々
コショウ	少々
とけるチーズ(スライス)	3枚

(1人分)
エネルギー 151kcal
食塩相当量 0.7g



【作り方】

- ①なすの「へた」と「がく(ひらひらの部分)」の境目の部分に、垂直に包丁の刃をあて、一周させて切れ目を入れ、「がく」をとる。
- ②なすを縦半分に切り、火が通りやすいように格子状に1cm幅に切れ目を入れる。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、なすの切った断面を下向きにして入れ、オリーブオイルを染み込ませてから、ひっくり返して断面を上向きに置く。塩とコショウを振りかけ、ふたをして中火で10分程度蒸し焼きにする。
- ④なすがやわらかくなり火が通ったら、とけるチーズをなすにのせ、再びふたをし、中火で1分程度蒸し焼きにしてチーズを溶かす。



* フライパン一つで手軽にできます。

