

☆焼きなすのアンチョビトマトソースがけ

<主な材料・2人分>

なす 2本

塩 適量

トマト 1/2個

玉ねぎ 1/8個

アンチョビ 2本

にんにく 1片

オリーブ油 大さじ1.5

ワインビネガー 小さじ1

塩こしょう 適量

ディル 適量

あらびきこしょう 適量



<作り方>

- ① トマトは小さめの角切り、玉ねぎ、アンチョビ、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
- ② なすは2cm程度の輪切りにして、全体に軽く塩をまぶして10分ほどおく。
表面に浮き出た水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ ボウルに入れてオリーブオイルをまわしかけ、よく全体にからめる。
魚焼きグリルでなすの両面を焼き色がつくまで焼く。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにく、アンチョビを入れて弱火にかける。
香りが出てきたら、トマトと玉ねぎも加えて火が通るまで炒める。
ワインビネガーを加えて、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 皿になすを重ねるように盛り付け、④をかける。一番上にディルをのせ、
あらびきこしょうを散らしたら完成。

エネルギー 129kcal 蛋白質 0.7g 塩分 0.8g