

『 米なすのカラフルソース 』



太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富です。

エネルギー 209kcal
塩分 1.0 g
野菜 263 g
1人分です

【 材料 】 2人分

米なす	1個
サラダ油	大さじ1と1/2
カラフルソース	
サラダ油	大さじ1/2
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
トマト	中1個
ベーコン	1枚
にんにく	1かけ
塩	小さじ1/4
こしょう	適量

【 作り方 】

米なすは1.5cm厚さの輪切りにし、格子状に切れ目を入れ、水にさらしアクを抜く。

にんにくはみじん切りにし、トマト、パプリカ、ベーコンはcm角に切る。

フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭き取った米なすを入れ、焦げ目がつくまで焼き、皿にとる。

同じフライパンに、サラダ油を入れ、ニンニク、ベーコン、トマト、パプリカを炒め、塩こしょうを加えソースを作る。

に のソースをかける。

ポイント

格子状の切れ目を深く入れすぎると、調理の途中でちぎれてしまうので注意！

ソースは煮つめすぎず、食感が残る程度を目安に