

⑦秋なすとトマトのチーズ焼き



♪材料(2人分)♪

秋なす・・・中1本
トマト・・・大1個
 (中なら2個)
とろけるチーズ・・・2枚
サラダ油・・・大さじ2
パセリ・・・少々
塩・こしょう・・・各少々
オレガノ・・・少量

♪作り方♪

- ① なすはへたのみ取り、2cm厚さの輪切りにし、塩分につけアク抜きする。水分をよくきる。
- ② トマトは芯を取り、2cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすを中火以下で色良く炒め、トマトを加え、さっと炒める。塩・こしょうする。
- ④ 耐熱用の器に③を入れ、チーズをのせる。250℃に温めたオーブンに入れ、約7分焼き色をつけ、最後に刻みパセリをふる。

<1人分 エネルギー:146kcal 食塩相当量:1.1g>

♪ひとこと♪

トマトはほとんど軽く炒めるか、オーブンに入れる前に最後に入れ混ぜた方が良い。
要するに、オーブンのみの熱だけでも良いです。