

野木町地産地消メニュー



⑦ きゅうりのトマト煮



調理時間 15～20分

シンプルながらも野菜の旨味がたっぷり詰まった煮込みは出来立ても、冷やして冷製前菜としてもお楽しみいただけます♪

食材の旬

きゅうり 7月～11月

トマト 5月～8月

【材料】

きゅうり	4本
ベーコン	60g
にんにく	1かけ
赤とうがらし	1本
オリーブオイル	大さじ1強

(A)

トマト	中2個
塩	小さじ2/5
こしょう	少量

【作り方】

- ①きゅうりは3cm 長さの乱切りにする。トマトはざく切りにする。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは小口切り、ベーコンは細切りにする。
- ② なべにオリーブ油とにんにく、とうがらしを入れて火にかけ、香りが立ったらベーコン、きゅうりを加えて炒める。Aを加えて混ぜてふたをし、煮立ったら弱火にして7～8分煮る。

～ひとくちメモ～

・温かいままでも冷たくしても美味しいので、おつまみにも。