



なすとトマトの スイートチリソースがけ

《調理時間：10分》

このレシピで
約150g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- なす …………… 3本
- ミニトマト …………… 8個
(あればカラフルトマト)
- オリーブ油 …………… 大さじ1
- スイートチリソース …… 大さじ2



切って焼くだけの簡単調理も、いつもと違う味付けで特別な一品になります。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(豊浦支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー104kcal たんぱく質 2.0g 脂質 6.2g 炭水化物 12.6g 食塩相当量 0.5g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 ボウルに水をはり、酢大さじ1(分量外)を入れて、酢水を作る。
- 2 なすのヘタを取り、縦方向に皮をむいて、しま模様にする。厚さ1cmの輪切りにして、**1** の酢水につける。
- 3 ミニトマトのヘタを取り、半分か1cm大に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油の半量をして熱し、**2** のなすを水気を拭き取って焼く。
両面を焼いて、やわらかくなったら皿に並べる。
- 5 同じフライパンにオリーブ油の残りミニトマト、スイートチリソースを入れて、軽くつぶしながら炒めて **4** のなすの上にかける。