

## 6/16 (木) 茄子のみぞれトマト煮 (今道 康弘さん)

1人分314kcal

(材料2人分)

なす…200g

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉…100g

バジル…10g

トマトソース(市販品)…200g

チキンコンソメブイヨン…100ml

チキンコンソメ顆粒…小さじ2

A { 大根おろし…100g

A { おろし生姜…10g

E.V.オリーブオイル…30ml

パセリ…適量

- ① なすは2cmの乱切りにして、豚肉は食べやすい大きさに切る。Aは水気を切っておく。
- ② 鍋にトマトソースとチキンコンソメブイヨン(スープ程度の濃さに溶いたもの)を入れて、①のなすを加え、軟らかく煮て、コンソメ顆粒で味を調える。
- ③ ②のなすが8割くらい軟らかくなったら、①の豚肉とバジルを加える。
- ④ ③のなすが軟らかくなったら火を止め、Aを加えて混ぜる。
- ⑤ ④をよく冷やして、最後にE.V.オリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけ、パセリを飾る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ!ぶる』料理レシピ係まで。