

10/13 (木) 秋なすのドリア (今道 康弘さん)

1人分696kcal

(材料2人分)

なす：100g

合いびき肉：100g

鶏レバー：15g

たまねぎ：50g

にんじん：50g

にんにく：1/2片

 A { ごはん(炊き立て)：1合分
 { EVオリーブオイル：10ml
 塩：適量

EVオリーブオイル：20ml

 B { 赤ワイン：150ml
 { トマトジュース：100ml
 { ビーフシチューの素(市販)：20g
 { 砂糖：10g
 { 水：50ml

ナツメグ：少々

モッツアレラチーズ(ピザ用チーズ)：50g

- ① なすは1cmの乱切りにし、たまねぎ・にんじん・にんにくは薄切りにして、鶏レバーはみじん切りにする。
- ② Aをよく混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にEVオリーブオイルを加えてよく熱し、合いびき肉を加えてカリカリになるまでよく炒め、塩で下味をつける。
- ④ ③の鍋に①のたまねぎ・にんじん・にんにくを加えてしんなりなるまで炒め、塩で下味をつける。
- ⑤ ④の鍋に①の鶏レバー・なすとBを加えて、水分が無くなるまで煮詰め、ナツメグで香りをつける。
- ⑥ グラタン皿に、②のごはんを敷き、⑤の具材をのせ、チーズをのせて、250℃のオーブンでチーズが色づくまで焼く。

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)に置いてあります。<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。