

7/30 (木) パプリカのトマト煮&巣ごもりたまご (福岡 由香さん)

(材料2人分)

赤パプリカ：1/2個

たまねぎ：1/2個

にんにく：1かけ

塩：ひとつまみ

オリーブオイル：大さじ1

A { クミンパウダー：小さじ1/2

赤唐辛子(輪切り)：1/2本分

B { カットトマト缶：1缶(400g)

水：50ml

C { 塩：小さじ2/3

黒こしょう：適量

たまご：2個

(仕上げ)

イタリアンパセリ(又はパセリ)：適量

(付け合わせ)

好みのパン：適量

① パプリカとたまねぎは 1 cm角に切って、にんにくはみじん切りにする。

② フライパンにオリーブオイルを入れ、①のたまねぎとにんにくを入れて、塩をふり、炒める。たまねぎが透き通ってきたら A を加えてさらに炒める。(赤唐辛子はお好みで辛さを調節してください)

③ ②のフライパンに①のパプリカを加えてサッと炒め合わせたら B を加え、弱火にして 10 分煮詰め、C を加えて味を調える。

④ ③の汁気が少なくなってきたら、中央にくぼみを作って、たまご 2 個をそっと割り入れる。蓋又はアルミホイルをかぶせて 3~4分ほど、白身に火が通り、黄身はとろりと半熟になるよう蒸し焼きにする。

⑤ ④のフライパンを火からおろし、イタリアンパセリを散らして、好みのパンを添え、そのまま食卓へ。パンにトマトソースと半熟たまご絡めていただく。

レシピは、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。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。