



9/4(金) ちゃんぽんスープでラタトゥイユ (福岡 由香さん)

(材料2人分)

なす：2本(200g)
ピーマン：2個
ミニトマト：6個
にんにく：1/2かけ
オリーブ油：大さじ1
A { チョーコ醤油
「長崎ちゃんぽんスープ」：大さじ1
水：大さじ1
バゲット(1cm厚さ)：4枚

- ① (下処理) なすはヘタを落として、1cm厚さの半月切りにする。(アク抜きはせずに、切ったらすぐ調理する。) ピーマンは種を取って、乱切りにする。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。にんにくはみじん切りにする。バゲットはトースターでカリッと焼く。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら、なすを加えて全体に広げ、中火～強火で焼き付けるように炒める。さらにピーマンとミニトマトを加えて炒める。
- ③ ②のフライパンに A を加えて全体に混ぜ、蓋をして、中火で1～2分蒸し焼きにする。
- ④ ③の蓋を取り、ミニトマトをヘラで軽くつぶす。汁気を飛ばし、なすがトロツとして、トマトがスープと一体化し、ソース状になったら全体に絡める。
- ⑤ 器に④を盛り、バゲットを添える。

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/>でご覧いただけます。