

かんたん レシピ紹介



★ナスのグラタン

<材料>

- ナス 2本
- ドライトマト 40g
(大西ファーム)
- とけるチーズ 大さじ3
- 塩こしょう 少々
- パン粉 大さじ3
- にんにく 2片
- オリーブオイル 大さじ5

<作り方>

1. ナスを縦半分に切り、厚さ5mmの半月切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
ナスを入れ、塩こしょうをする。
3. 耐熱容器にナスを移し、2cmのドライトマトとチーズをちらし、パン粉をまぶす。
4. オーブンで200度、15分焼く。



Natural Essay

ナチュラル・エッセイ

natural-essay.jp

<https://www.facebook.com/naturalessay>