

☆バサロのおすすめレシピ☆

「ナスとベーコンのマリネ」

材 料(5人分)

1人分:88. 6kcal

ナス	2本
ベーコン	2枚
大葉	2枚
オリーブオイル	大さじ1/2
いちじくドレッシング	大さじ4



作り方

1. ナスは縦半分に切り、水につけてアクを抜く。ベーコンは1センチ幅に切る。大葉は千切りにしておく。
2. ナスを沸騰したお湯に皮目を下にし、落とし蓋をして4～5分茹でる。氷水にとってよく冷まし、水気をきって食べやすい乱切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを香りが出るまで炒める。
4. ボウルにナスと炒めたベーコンを入れ、いちじくドレッシングを加えて味がなじむまで漬ける。(15分～)
5. 味がなじんだら大葉を混ぜ、器に盛って出来上がり。

☆いちじくドレッシングを使ったフルーツの甘味と、ベーコンの香りが効いたナスのマリネです。ナスは茹でると茶色っぽくなるイメージがありますが、作り方2の茹で方をすると色よく仕上がります。茹ですぎると軟らかくなり食感も悪くなるので4～5分を目途に、絞りすぎないようにしましょう。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ