



食卓  
に

野菜

を！おいしさ広がる

野菜

レシ

ピ

# なすピザボート

Vol.35

## 材料

- なす…………… 1本
- ピーマン…… 1/4個
- ハム…………… 1枚
- チーズ………… 適量
- 油…………… 適量

## 調味料

- ケチャップ… 大さじ1 ★
- 砂糖………… 小さじ1/2 ★
- にんにくチューブ  
…………… 小さじ1/2 ★

## 作り方

- 1 なすのへたをとり縦半分に切り、格子状に切り込みをいれる
- 2 ピーマンは輪切りに、ハムは短冊切りにする
- 3 フライパンに油をひき、切った断面を下にして焼く。焼き色がついたら裏返して調味料★を混ぜ合わせたものをなすに塗る
- 4 ピーマン、ハム、チーズをのせて、蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。チーズがとろけるくらいが目安

作り方  
YouTube  
動画はこちら

