

ふくしま旬の恵みに乾杯!

今月のレシピ

ふくしま旬の食材 **10月** ナス



CROSS ROAD なすときのこの グリルサラダ

材料

- ・ナス
- ・えのき
- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・エリンギ
- ・レタス
- ・キャベツ
- ・パプリカ
- ・和風ノンオイルドレッシング
- ・バターまたはマーガリン

作り方

- 1.一口大に切ったナス、えのき、しいたけ、しめじ、エリンギに塩、ブラックペッパー、オリーブオイルを適量加えてバターまたはマーガリンでソテーする。
- 2.レタス、キャベツ、パプリカを皿に敷き詰める。
- 3.和風ノンオイルドレッシングをかける。



CROSS ROAD なすのサルサソース オーブン焼

材料

- ・ナス
- ・サルサソース
- ・とろけるチーズ

作り方

- 1.ナスを縦半分に切り、素揚げする。
- 2.サルサソース、チーズをのせトーストする。



CROSS ROAD ナスと厚切り ベーコンのピザ

材料

- ・ナス
- ・ベーコン
- ・トマトソースまたはケチャップ
- ・ピザ生地
- ・ハーブソルト
- ・ブラックペッパー

作り方

- 1.ピザ生地にトマトソースまたはケチャップを塗る。
- 2.輪切りにしたナスとベーコンをのせ、ハーブソルトをかける。
- 3.トースターまたはオーブンでチーズが溶けるまで焼く。
- 4.最後に軽くブラックペッパーをかけて出来上がり。

