

③秋茄子と鯖缶のトマトドリア(鯖缶・トマト缶×冷凍茄子)

備蓄食品を
上手く使って
おいしく食べきる!

備蓄食品×冷凍野菜



<材料> 2人分

鯖水煮缶(1缶190g)
 トマト缶(1/2缶200g)
 玉ねぎ(1/2個)
 オリーブオイル(大さじ1)
 にんにく(一片)
 塩胡椒(少々)
 ドライオレガノ(少々)
 ケッパーの酢漬け(少々)※あればOK
 冷凍茄子(2本) 米(お茶碗1杯分)
 <仕上げ用>
 ピザ用チーズ(少々) パン粉(少々)
 オリーブオイル(適量)



冷凍茄子の
解凍は、1分水に
つけるだけ!

<作り方>

- ① 冷凍茄子を水で約1分解凍し、レンジで3~4分チンして一口サイズにカットしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ炒め、香りが出たら薄切り玉ねぎを軽く炒める。
- ③ ②に鯖水煮缶、トマト缶を入れ、鯖を潰しながら炒め、①と塩胡椒、オレガノ、ケッパーを入れ、約10分煮込んでいく。
- ④ グラタン皿にご飯を敷き、③を乗せてピザ用チーズ、パン粉、オリーブオイルを振りかけトースターで約10分焼いて完成!

香りが出るまで、
先ににんにくを
炒めるのがポイント!



このレシピを教えてくれたのは・・・



冷凍茄子を使うこ
とで、時短に!



食べのこし^{ゼロ}応援店
 イタリアン「IL DOGE」
 (高円寺南3-45-11)
 金子 シェフ

こんがり焼いたら
完成!



備蓄食材の缶詰と冷凍庫に保存している食材(冷凍野菜や冷凍ご飯)を使ったアレンジ料理です。鯖缶は、イワシ缶やツナに変えてもOK! また、ドライオレガノの代わりに、タイムやローズマリーでも大丈夫です。残り野菜を使って簡単においしいドリアができます。最後にパン粉とオリーブオイルをかけることで、香ばしくパリパリな食感を味わえます!