

# 飽きのこない秋なすペースト



## 材料 【2人分】

なす…………… 2本 (140g)  
にんにく…………… 1片  
オリーブオイル…………… 大さじ2  
塩…………… 小さじ1/4  
ローズマリー…………… 少々



<1人分の栄養価>  
エネルギー 131 kcal



塩分 0.6 g

1人分の野菜量 74 g

## 作り方

- 1) なすは縦半分に切り、幅1cmくらいに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2) フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、なすを炒める。中火で約10分くらい炒め、なすがやわらかく潰れるくらいまで炒める。フードプロセッサーで細かくする。
- 3) フライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、2)のなすを加えて炒める。塩、細かくしたローズマリーを入れ、味を調える。

## Cooking Point

- ・ローズマリーは生でもドライでもどちらでもよいでしょう。



対象：子どもから  
ご年配の方まで