

オープンサンドで、夏野菜をおいしく食べよう!! なすとトマトのブルスケッタ

材料 (4人分)

- フランスパン (スライス)・・・8枚
- にんにく・・・・・・・・・・1かけら
- なす・・・・・・・・・・小1本
- オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
- クミンシード・・・・・・・・小さじ1/2
- にんにく(みじん切り)・・・1/2かけら
- 塩・こしょう・・・・・・・・少々
- カマンベールチーズ・・・・・・・・1/2個 (50g)
- トマト・・・・・・・・・・1個
- オリーブ油・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- バジル (大葉でもよい)・・2～3枚
- 黒コショウ・・・・・・・・少々



作り方

- ① フランスパン (バゲット) は、食べやすい大きさに切ってトーストし、表面ににんにくの切り口をこすりつけ、風味をつける。
- ② なすはできるだけ薄くスライスし、オリーブ油を熱して、なすをカリカリに焼き、余分な油をペーパータオルでふきとる。
- ③ にんにくのみじん切り、クミンシードを加え、塩・こしょうで調味する。
- ④ カマンベールチーズを8等分し、①のバゲットの上に2切のせ、その間に、③のなすを置く。
- ⑤ トマトは横に3～4に切り、種とヘタをとり、1cm角に切る。
- ⑥ にんにくの切り口をこすりつけたボウルに、トマトと細かく切ったバジルを入れ、オリーブ油・塩・黒こしょうで調味する。
- ⑦ ①のバゲットの上にのせる。

メモ

ブルスケッタとは、あぶって表面を焦がしたものという意味です。もともとは古くなったパンをおいしく食べるために庶民が工夫したオープンサンドイッチです。たくさん食べるのではなく、1～2切れをおつまみや前菜に食べます。

栄養価 (1人分)

エネルギー：147 kcal たんぱく質：4.9g 脂質：7.7g 塩分：1.3g