



夏野菜リゾットの オムライス バジルソース

新発見!

おいしい
奈良 Vol. 43

奈良のシェフが奈良の食材で
ご家庭でできるレシピを
お届けします。

グリル
アストリア
(洋食)

材料 4人分

- ・ナス……………1本
 - ・ズッキーニ……………1本
 - ・黄パプリカ……………1/2個
 - ・バター……………適量
 - ・オリーブオイル……………30cc
 - ・ベーコン……………50g
 - ・塩・こしょう……………適量
 - ・白ワイン……………50cc
 - ・水……………180cc
 - ・生クリーム(牛乳でも可)……………180cc
 - ・冷やご飯……………600g
- (トマトソース)
- ・フルーツマト……………2個
 - ・オリーブオイル……………30cc
 - ・塩……………適量
 - ・黒こしょう……………適量
- (バジルソース)
- ・バジル……………1パック
 - ・オリーブオイル……………100cc
- ・オリーブオイル……………大さじ4 (1人前 大さじ1)
- ・卵……………12個(1人前 3個)

ワンポイント

- ベーコンに火がとおってから野菜を炒める。(②)
- ご飯は、水洗いしてヌメリをとり、③に加えるのは沸騰してから。(④)
- トマトは1cm角に切り、マッシャーでつぶす。なければ細かく切る。(⑤)
- オムライスは、フライパンを傾け、卵がかえってきたら皿にあげる。(⑦)



レシピ

- ① ナス、ズッキーニを1cm角に、パプリカを1cm幅に切る。
- ② バターとオリーブオイルでベーコンを炒め、塩・こしょうをし、①を加える。
- ③ 白ワインを加え香り付けをし、水と生クリームを入れ、沸騰させる。
- ④ 冷やご飯を水洗いし、水気をとり③に入れ、水分がなくなる程度まで煮る。
- ⑤ フルーツマトを湯むきし、1cm角に切り軽くつぶして、Aで味付け。



- ⑥ バジルとオリーブオイルをミキサーで混ぜる。
- ⑦ フライパンにオリーブオイルを加えて熱し、卵を入れ④をのせオムライスを作る。
- ⑧ ⑤⑥のソースをかけて完成。



あすか夢販売所

所 明日香村御園2-1
休 年末年始を除き年中無休 時 9時～17時 ☎0744-54-5670

トマト・ズッキーニなど
夏野菜は
ここで!

お店情報



グリル アストリア

昭和28年、大阪・難波のサンドイッチパーラーから3代にわたって引き継がれる洋食の老舗。オムライス・ステーキ・パスタ・サンドイッチなど、素材を生かし仕上げた自慢のオリジナルメニューをお楽しみください。



所 橿原市城殿町400 ☎0744-29-5200
astoria.jpn.com/

とよだ ひろき
代表取締役：豊田 博樹さん

くつろいだ空間の店内でゆったりとお料理を楽しんでいただけます。

問 県マーケティング課
☎0742-27-7401 FAX0742-26-6211

テレビ版 県民だより奈良「なら いいね!」では作り方等を映像でご紹介します! 放送日はP26で