


なすのグラタン




1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：97kcal 塩分：0.7g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

トマトソースは余ったミートソースなどでも構いません。出来上がった際にバジルをかけても美味しいです。なすが苦手な方でもお肉のうまみとチーズのまろやかさで食べやすくしています。

材料(大人5人分)

なす	1本	カットトマト	100g
合挽き肉	100g	ローリエ	1枚
たまねぎ	1/2個	コンソメ	4g
エリンギ	30g	赤ワイン	大さじ1
にんじん	1/4本	チーズ	20g
ピーマン	1.5個	粉チーズ	5g
		オリーブオイル	小さじ1

つくり方

1. なすは輪切りにし、水につけておく。たまねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマンはみじん切りにしておく。
2. まずフライパンを強火で温め、油をひき、合挽肉を加える。色が少し変わったら、1のみじん切りにした野菜を加え炒める。全体がしんなりしたら、カットトマトとローリエ、コンソメを加えて中火で煮る。全体に火が良く通ったら火を止める。
3. なすの水を切り、キッチンペーパーで表面の水気を拭き取る。フライパンに油をひき、なすに焦げ目が軽くつくまで焼く。
4. なすを耐熱皿に並べ、上に2をかける。その上にチーズをかけ、粉チーズをふりかけたらオーブントースター（600W）で5分程度焼く。焼き目がつかなければ様子を見ながら更に加熱してください。キツネ色になれば出来上がり。

