



なすのクラフィティ



1個(1/12カット)あたりの栄養価

カロリー：82kcal 塩分：0g

※ ：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

なすの皮をむいて甘く炒めておくことでリンゴやももに似た味わいになります。そのため、普段、なすが苦手なお子さんでもこれなら食べられるかもしれません。炒める際はなすの皮がない分、柔らかく潰れやすいので潰さないよう気をつけましょう。

材料(タルト型(直径22cm) 1個分)

なす	2.5本	炒める用	
卵	2個	グラニュー糖	大さじ3
ヨーグルト	100g	レモン汁	小さじ1/2
生クリーム	100ml	はちみつ	小さじ1
グラニュー糖	大さじ3	油	大さじ1
薄力粉	15g		
バニラエッセンス	5滴		

つくり方

1. なすは皮をむいて、5mm程度の厚さに切り、10分程度水につけておく。



2. フライパンに油、グラニュー糖を加え、中火にかける。グラニュー糖が溶けたら、1のなすを加え焦げないように炒める。全体がしんなりしたら、はちみつとレモン汁を加え全体によくなじませる。なじんだら、火から下ろす。



3. タルト型に薄く油(分量外)を塗っておく。そこへ2のなすをならべる。ボウルに卵、ヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖、薄力粉、バニラエッセンスをあわせよく混ぜ合わせる。これをタルト型に流し入れる。



4. 170度のオーブンで30分程度焼く。粗熱をとれば出来上がり。お好みで冷やして食べても美味しくいただけます。

