

季節の野菜レシピ



『なすのミートグラタン』

ミートソースにすると、夏野菜を自然にたっぷりととれます。お好みできのこや他の野菜を入れてもOK! 鶏ミンチを混ぜることであっさりヘルシーですが、大きめに切ったなすが重増しになり満足感もあるメニューです。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
251kcal	15.8g	17.2g	13.5g	1.5g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

215g

1日の
目標量の
約 3/5

○材料(2人分)

玉ねぎ	1/2 個	なす	2本
にんにく	1片	オリーブ油②	小さじ 1
鶏ミンチ	40g	ピザ用チーズ	40g
豚ミンチ	60g		
A { カットトマト缶	1/2 缶		
顆粒コンソメ	小さじ 1		
オリーブ油①	小さじ 1		

○作り方

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンに油①を熱し、にんにくを炒める。
香りがたったら玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
- ③ ミンチを加え、火が通ったらAを加える。
焦げないように混ぜながら、弱火で 10~15 分煮込む。
- ④ なすを 1cm の厚さで輪切りにする。
油②を熱したフライパンで、両面を焼く。
- ⑤ 耐熱皿に③と④を交互に入れ、チーズを乗せる。
- ⑥ 200℃のオーブンで、チーズに焦げ目がつくまで焼く。