

主菜

なすのミートグラタン

～横手産野菜を使った
レシピ～



一口メモ

なすは油との相性がよく、油をよく吸収する性質があるので、油を使った調理ではエネルギーも高くなります。蒸しなすを使うことでエネルギーを抑えることができます。

<材料4人分>

なす	400g	トマト水煮缶	200g
玉ねぎ	160g	ケチャップ	大さじ4
豚ひき肉	120g	塩	小さじ1/2
にんにく	1かけ	こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2	とろけるチーズ	60g

<作り方>

- ① なすは1センチ程度の厚さの輪切りにする。水にさらしてアク抜きをし、電子レンジで5分程度加熱する。(加熱時間はワット数により調整をしてください)
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、にんにく・ひき肉・玉ねぎの順に炒め、トマト水煮缶・ケチャップ・塩・こしょうで調味する。
- ④ ③の中に①を入れ、味がなじむように2分程度煮る。
- ⑤ グラタン皿に盛り、チーズをかけて焦げ目がつくまで焼く。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
219kcal	12.1g	12.1g	162mg	1.7g