

見た目も楽しいまるごと焼き!!

主菜

まるごとナスの 納豆チーズ焼き

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

なす…320g(4個) トマト…80g
ひきわり納豆…100g 塩、こしょう…少々
合びき肉…150g バジル(乾燥)…少々
にんにく…1片 オリーブ油…適量
玉ねぎ…80g とろけるチーズ…60g
ピーマン…60g

| つくり方 |

1. なすは縦半分に切り、周りを8mm程残して中をスプーンでくり抜く。くり抜いた中身は塩少々を入れた水にさらす。
2. フライパンを熱し、半分に切ったなすの切り口の面に、焼き目をつける。底になる部分もさっと焼く。
3. にんにくはみじん切り、玉ねぎとピーマンは粗みじんに切る。なすの中身は水気をよく絞り細かくきざむ。トマトは6~7mm角に切る。
4. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、香りが出たら、ひき肉を入れ火が通るまで炒めて取り出す。
5. 同じフライパンで玉ねぎ、ピーマン、なすの中身をしんなりするまで炒める。トマトと納豆を加え、塩こしょうをして全体になじんだらバジルを振り入れ、さっと炒める。
6. 2のなすに4と5を入れ、チーズをのせる。
8. オーブントースターでチーズが溶けて軽く焼き色が付くまで焼く。



エネルギー 229kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 15.4g 脂質 16.0g 炭水化物 10.5g
食物繊維 4.1g カルシウム 133mg 鉄 1.9mg

管理栄養士のひと言

にんにくの風味やトマトのうま味でおいしく減塩