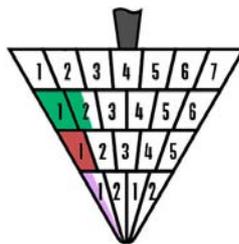


【主菜向き】赤なすのオーブン焼き



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	152 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	7.8 g
塩分	1.4 g



◎食事バランスガイド表示

副菜	1.5 つ
主菜	1.0 つ
牛乳乳製品	0.5 つ

材料

〔4～6人分〕

赤なす・・・・・・・・・・1本(200～250g)
 熊本ネギ・・・・・・・・・・100g
 合びき肉・・・・・・・・・・100g
 トマト・・・・・・・・・・100g
 ゴマ油・・・・・・・・・・小さじ1
 A

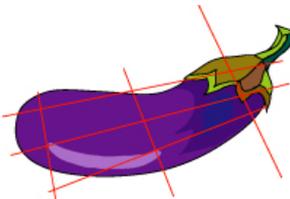
味噌・・・・・・・・・・大さじ2
 プレーンヨーグルト・・大さじ2
 赤酒・・・・・・・・・・小さじ2

トッピング

とろけるチーズ・・・・・18g×2枚
 トマト・・・・・・・・・・30g(薄切4切れ)
 バジル・・・・・・・・・・6枚
 ケチャップ・・・・・・・・・・小さじ2 子も用
 又は
 食べるラー油・・・・・・・・・・小さじ2 大人用

作り方

なすは人数分に等分し、底の丸い部分は平らになるように切り落とし土台とする。切り落とした部分は5mm角に切り、それぞれ水にさらしておく。



トマトは、薄切り4切れ(30g)と5mm角(100g)に切り分ける。フライパンにごま油を熱し、小口切りにしたネギと合びき肉を入れて炒め、の5mm角のなすと の5mm角のトマトを加えて強火でよく炒め、Aで味付けする。

の土台用のなすの水気を切って人数分に分けた を上にのせ、1cm幅に切ったチーズ、薄切りのトマトをトッピングし、オーブンで焼く。(220 10分程度)

出来上がったら、細切りにしたバジルを飾り、ケチャップまたは、「食べるラー油」をかける。

ONE POINT

オーブンシートがない場合はグラタン皿でもよいでしょう。
 最後の飾りのケチャップを「食べるラー油」にすると大人向けの味になります。