

調理時間



約20分

野菜をしっかり食べよう！ なす 健康レシピ！

なすのピザ風



(材 料) (1本分)
なす・・・・・・・・ 1本
玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
塩・コショウ・・・・少々
サラダ油・・・・少々
ケチャップ・・・・大さじ1/2
とろけるチーズ・・20g

(作り方)

- ① なすはヘタを取り半分に切る。なすの中身の部分をスプーンでくり抜く。
- ② 皮の部分は水に漬けてアク抜きした後、ラップでくみ電子レンジ600Wで50秒加熱する。
- ③ くり抜いた身はせん切りにし、水につけてアク抜きをしておく。
- ④ 玉ねぎはせん切りにし、アク抜きした③と一緒に炒め、塩・コショウ、ケチャップで調味する。
- ⑤ ②のなすのくり抜いた部分に、④の炒めた具材を入れてとろけるチーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱し出来上がり！！



一口メモ

- ・ なすに含まれるアントシアニンは、抗酸化作用があります。
- ・ ゆでるとアントシアニンが溶け出してしまうので、高率よく摂取するために、焼き物や、炒め物にするのがよいでしょう。

なすに、ケチャップとチーズがよく合い、子どもから大人まで大人気！！



お弁当の1品にもどうぞ。

栄養価 (1人分) : エネルギー 78kcal 塩分 0.5g