



なすのチーズ焼き(つみれの具のせ)



材料(3人分)

- なす…2本(160g) 縦1/3に切る
(しいたけ、ズッキーニなどでも可)
- 塩…少々(1.2g)
- つみれの具…180g
- オリーブオイル…大さじ2
- ミニトマト…6粒
- とろけるスライスチーズ…3枚(15g×3)

- ① なすを縦1/3に切って、塩少々振ります。
- ② ①のなすにつみれの具をうすく広げてのせます。



- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ2ひいて②のなすを肉側から焼きます。焼き色が付いたら、ひっくり返しミニトマトを加え、ふたをして焼き上げます。



- ④ 火が通ったらスライスチーズをのせて余熱で溶かして出来上がりです。



栄養量
 ・エネルギー…306kcal ・脂 質…23.9g ・カルシウム…112.4mg ・食物繊維…1.7g
 ・たんぱく質…12.7g ・炭水化物…8.6g ・鉄 分…0.8mg ・食塩相当量…1.4g