



## 野菜を食べよう！

### なすのチーズ焼き



#### 作り方

- ①なすはヘタを切り落として薄くスライスし、水にさらす。
- ②ミニトマトは縦半分に切る。
- ③①のなすの水気をふきとり、耐熱容器に並べる。その上にコーン、チーズ、かつお節をのせ、しょうゆをかける。最後にミニトマトを飾り、青のりをふりかける。
- ④ラップをかけ、電子レンジ500Wで5分ほど加熱をする。

#### 材料(2人分)

・なす	100g(中1本)
・ミニトマト	20g(2個)
・スイートコーン	20g
・チーズ(ピザ用)	20g
・かつお節	2g
・しょうゆ	小さじ1
・青のり	少々

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	63	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	2.9	g
炭水化物	5.5	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g

#### おすすめ ポイント

電子レンジを使って手軽にできます。  
なすとチーズの相性がよく、なすが苦手な方にもおすすめです。