

なす
淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



調理時間
10分



レンジでなすのとろ〜りピザ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・
125kcal	
たんぱく質	・・・ 5.9g
脂質	・・・ 7.9g
炭水化物	・・・ 8.2g
食塩相当量	・・・ 0.9g
野菜の量	・・・ 100g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (2人分)

なす	・・・大1本 (160g)
ミニトマト	・・・4個
ベーコン	・・・20g
トマトケチャップ	・・・大さじ1
ピザ用チーズ	・・・30g

作り方

- ①なすはへたをとり、0.5mmの薄切りにする。ミニトマトは半分に切っておく。
- ②なすを皿にならべ、ふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で約2分加熱する。
- ③ケチャップ、ベーコン、チーズ、ミニトマトの順にのせる。
- ④ふんわりとラップをし、再度電子レンジ (600W) で2分加熱する。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆