

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴🍷 今月の1品 なすとトマトのミルフィーユグラタン

健康のためには、野菜は1日350gとると良いといわれています。このレシピは目標量の野菜3分の1以上を食べることができる野菜たっぷりレシピです。

トマトと相性が良い香辛料、「オレガノ」を使って、いつもとは一味違ったトマト料理を作ってみてはいかがでしょうか。



材料2人分

<トマトソース>

玉ねぎ	100g
オリーブオイル	小さじ2
鶏むねひき肉	40g
オレガノ(粉)	少々
コショウ	少々
トマト水煮	200g
コンソメ(顆粒)	小さじ1

なす 100g

<ホワイトソース>

バター	20g
小麦粉	10g
牛乳	200cc
シュレッドチーズ	20g
パセリ(粉)	少々

..... 作り方

- ①みじん切りした玉ねぎとひき肉をオリーブオイルで炒め、オレガノ、コショウを加える。
そこへトマトの水煮とコンソメを入れ汁が半量になるまで煮つめ、トマトソースを作る。
- ②なすはヘタをおとし、たて4枚に切り、フライパンに並べ蒸し焼きにする。(中火で5分)
- ③耐熱皿にトマトソース、なす、トマトソース、なすと順に重ね、その上にホワイトソースとシュレッドチーズをのせ、パセリを散らす。

- ④オーブンまたはオーブントースターで7~10分、焦げ目がつくまで焼く。

ポイント

レンジで簡単ホワイトソース

- ①バターと小麦粉を器に入れ、レンジで30秒加熱して泡立器で混ぜる。
- ②冷たい牛乳を加え、さらに混ぜる。
- ③ラップをしてレンジで1分加熱し、混ぜる。
- ④クリーム状になるまで③を繰り返す。

1人分の栄養価

エネルギー
316kcal

たんぱく質
12.3g

脂質
20.6g

塩分
1.3g

○刈谷市食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。
今年度のテーマは「野菜たっぷりレシピ」です。