

ナスのミートソースチーズ焼き



材料【2人分】

- 合いびき肉…… 150g
- にんにく…… 1片
- 玉ねぎ…… 1/2個
- 人参…… 1/2個
- ナス…… 3本
- トマト缶…… 1缶
- オリーブオイル…… 大さじ2
- 薄力粉…… 大さじ1
- コンソメ
- 塩こしょうお好みで
- チーズ…… 60g
- 乾燥パセリ…… 適量

作り方

1. オリーブオイルで刻んだにんにくを香りが出るまで炒め、みじん切りにした玉ねぎ、人参、ひき肉の順で炒め、火が通ったら薄力粉を混ぜる。
2. トマト缶を入れ煮立て、調味料で味を調える。
3. 炒めたナスを耐熱皿に入れ、③のミートソースとチーズをたっぷりかけてトースターで焼く。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
574kcal

たんぱく質
25.7g

脂質
38.8g

食塩相当量
3.2g

カルシウム
431mg