

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 茄子ピザ

材 料(4人分)

- ・茄子 4本
- ・ピザソース 大さじ4
- ・とろけるチーズ 適量
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・パセリ 少々

作り方

- ① 茄子を1.5cm厚さに輪切りし、水にさらしてアクを抜く。
- ② フライパンにオリーブ油をしき、水気を切った茄子を並べ、両面蒸し焼きにする。
- ③ 焼き色がついたらピザソース、とろけるチーズをのせ、蓋をしチーズを溶かす。
- ④ 器に盛り付け、パセリをふる。



[1人あたり]

エネルギー： 130kcal 食塩相当量： 0.9g

《ひとくちメモ》

- ◆ピザソースの代わりにミートソースを使うとお肉のうまみが加わり、さらにおいしくなります。また、玉ねぎやトウモロコシなど好きなものをトッピングして楽しむのもいいですね。
- ◆新鮮なものはヘタの切り口が白く、トゲが立っています。紫紺色が均一でツヤのあるものを選びましょう。
- ◆茄子の紫紺色はナスニンというポリフェノール的一种で、がんや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力があります。