

登米の恵み 野菜レシピ



夏野菜グラタン



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:167kcal
食塩相当量:1.3g カリウム:376mg

・なす	3本	・オクラ(飾り)	10g
・玉ねぎ	1個	・トマトケチャップ	大さじ4
・ベーコン(ハーフサイズ)	1パック	・塩	少々
・しめじ	1袋	・こしょう	少々
・オリーブ油	大さじ1	・とろけるチーズ	適量

作り方

- ①なすは細切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄くスライス、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきをとりほぐす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、水気を切ったなす、しめじの順に加えしんなりするまで炒める。トマトケチャップ、塩・こしょうで味付けする。
- ③ ②を耐熱性の器に移し、上にとろけるチーズをちりばめ、さっと焼き色がつくまでオーブンで焼く。焼けたら上に薄く切ったオクラ(型抜きした野菜でも可)を飾り、できあがり。

《ひとくちメモ》

- ◆材料は家庭にあるもので応用できます。ズッキーニやピーマンなどの夏野菜やウインナーを使ってもいいですね。
- ◆なすは水分を多く含み、体を冷やす作用があります。夏バテ予防にも効果的です。