

なすを使ったレシピ

なすのクリームグラタン



※イメージ写真

●材料

なす
トマト（さく切り）
モッツアレラチーズ（小さく切る）
ハム（小さく切る）
塩、こしょう
小麦粉
オリーブ油
生クリーム
パン粉

●作り方

- ①なすは皮をむき縦に切り、水であく抜きをした後、塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ②①をオリーブ油で両面焼く。
- ③耐熱皿に生クリームを流し入れ、その上にパン粉をふる。
- ④③に②の半量を並べ、その上にトマト、チーズ、ハムをのせ、最後に残った②を並べる。
- ⑤④の上に生クリームをかけ、塩、こしょうをし、パン粉をふって200℃のオーブンで10分焼く。

（明和第一保育園より提供）

もみなすの炒め物



※イメージ写真

●材料（2人分）

なす……………2本
豚肉……………50g
油……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
「 トマトケチャップ……小1
A カレー粉……………少々
しょうゆ……………少々

●作り方

- ①なすはヘタを取り、5mmくらいの輪切りにする。
- ②ビニール袋になすを入れ、塩を加えて崩さないように軽くもんだ後、しばらく置く。
- ③しんなりしたら、袋の口を押さえて袋の中の汁を搾る。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、続いてなすを加えて炒める。
- ⑤④に火が通ったら、Aで味付けをする。

（明和第一保育園より提供）