

なすを使ったレシピ

なすのチーズ焼き

●材料（4人分）

なす……………4個
ピザ用チーズ……………適量
オリーブ油……………適量
A
〔 ケチャップ……………大さじ4
水……………100cc
チキンスープの素…小さじ1
片栗粉……………小さじ2

●作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②なすは1cmくらいに切る。
- ③グラタン皿に油を塗り、なすを並べ、Aを上からかける。
- ④③の上にチーズを散らし、ふんわりラップをして600Wのレンジで10分加熱する。

（明和第一保育園より提供）

なすのチーズのっけ焼き

●材料

なす
ピザ用チーズ
ケチャップ
乾燥パセリ

●作り方

- ①なすは一口大に切る。
- ②アルミカップになす、ケチャップ、チーズを順にのせ、オーブントースターで3分焼く。
- ③②の上に乾燥パセリをふる。



※イメージ写真

（明和第一保育園より提供）

なすのクリームグラタン（ココット入り）

●作り方

- ①なすはざっと油で揚げる。
- ②たまねぎ、ベーコンを炒め、ホワイトソースで和える。
- ③②になすを加え、ココット皿に盛り、チーズをのせて焼く。

●コメント

エビ、ペンネ、マカロニを入れてもよいです。



※イメージ写真

（明和第一保育園より提供）