

なすを使ったレシピ

マーボーなすのチーズ焼き

●材料

なす
ピーマン
レバー
マーボーの素
ピザ用チーズ
油

●作り方

- ①なすを食べやすい大きさに切り、水に浸す。
- ②ピーマン、レバーは細かく切る。（レバーは血抜きする）
- ③フライパンに油を熱し、①と②を炒め合わせる。
- ④③の火が通ったら、マーボーの素を入れる。
- ⑤④を耐熱皿に入れ、上からチーズをのせ、オーブンで焼く。
焦げ目がついたら出来上がり。

（明和第一保育園より提供）

なすのしょうゆ焼き

●作り方

なすを薄く切って、ホットプレートで焼いて、しょうゆをたらして味付けする。

●コメント

保育園でなすの収穫の時に作ると、子どもたちは大喜びで食べます。



※イメージ写真

（明和第一保育園より提供）

なすとりんごのゼリー

●作り方

- ①なすとりんごを5mmくらいにスライスする。
- ②鍋に①を重ねてしき、ひたひたになるくらいの水と砂糖を入れ、落としぶたをして30分くらい煮る。
- ③煮えたら、水でふやかしたゼラチンを入れ、カップに入れて冷蔵庫で冷やす。

（明和第一保育園より提供）