

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



なすとズッキーニのミートグラタン

考案者

青森県立保健大学
栄養学科 3年



材料(2人分)

○ なす	100g(1本)
○ ズッキーニ	100g(1/2 本)
○ ピーマン	20g(小1個)
○ にんじん	50g(1/3 本)
○ 豚ひき肉	100g
○ トマト	200g(1 個)
○ オリーブオイル	8g(小さじ 2)
○ 砂糖	3g(小さじ 1)
○ コンソメ	6g(小さじ 2)
○ ピザ用チーズ	40g

作り方

- 1 なす、ズッキーニは1cmほど厚さで輪切りにする。
- 2 にんじんは、0.5~1cm角のさいの目切りにする。
- 3 ピーマンは種を取って薄い輪切りにする。
- 4 トマトはへたを取って、1cm角の角切りにする。
- 5 フライパンにオリーブオイルをひいて温め、なすとズッキーニを焼き目が付くまで焼く。
- 6 なすとズッキーニをグラタン皿に並べ、空いたフライパンでひき肉とにんじんを炒める。トマトを加えて煮詰め、砂糖、コンソメを加え、トマトソースにする。
- 7 グラタン皿にトマトソースを移し、その上にピーマンを並べる。さらにその上にチーズをまんべんなく散らす。
- 8 オーブントースターで5分焼く。

POINT

実家の畑でとれた夏野菜をたっぷり使って考えました。冬はかぼちゃを使うなど、その季節の旬の野菜で作ることができます。トマトをカットトマト缶に変えたりトマトソースを市販のミートソースに変えることで時短に!