

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 ほどの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！