

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ①



●なすの豚みそチーズ焼●



(材料) 2人分	
なす	200g
サラダ油	6g
スライスチーズ	20g
キャベツ (せん切り)	20g
人参 (せん切り)	5g
ブロッコリー	30g
ドレッシング	
(A)	
豚ひき肉	40g
こねぎ	10g
しょうが (みじん切り)	10g
サラダ油	2g
(B)	
麦みそ	8g
みりん	4g
料理酒	6g
こいくちしょうゆ	1g

作り方

(作り方)

- ① なすは、縦半分に切りサラダ油で焼く。
- ② (A)を炒め、(B)で味つけをする。
- ③ ①のなすに、②の豚みそを置き、スライスチーズをのせて焼く。

※なすは、輪切りにしてもよい。

ワンポイントアドバイス

- ビタミンB1豊富な豚肉は夏バテ防止に効果あり！
- なすに含まれる栄養成分は熱に強いので加熱してもOK！

永富記念病院 栄養科

H23年8月作成

