



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈副菜〉 チーナス

なすをたっぷり使ったメニューです。電子レンジで加熱し、カロリーを抑えてあります。なすとケチャップの相性は抜群で、子どもに人気のチーズをのせました。

#### 作り方

- ①なすを縦半分にして斜め切りにし、水にさらしておく。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
- ②①を耐熱皿に並べ、ラップをふわりとかける。  
電子レンジ500Wで、6分加熱する。しんなりしたら手で固くしぼる。
- ③②に塩、こしょうをしてケチャップを加えて混ぜる。グラタン皿に入れる。
- ④具の上にマヨネーズをかけ、チーズをのせる。  
焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。
- ⑤バジルをのせて完成。

#### 材料(4人分)

なす …………… 4本      ケチャップ …… 大さじ1  
 しめじ …………… 1パック      マヨネーズ …… 大さじ2  
 塩 …………… 小さじ1/4      ピザ用チーズ …… 40g  
 こしょう …………… 少々      バジル …………… 適宜

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
117kcal	4.1g	8.8g	90mg	0.7g