

このレシピで

野菜が 190 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



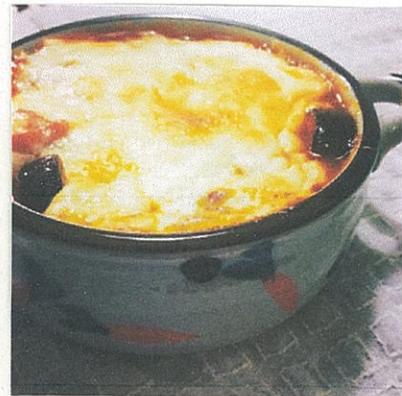
トマトとナスの



ミートソースチーズ焼き

・材料(1人分)・

- | | | |
|----------|----------|--------|
| ・トマト | 中1/2個 | … 100g |
| ・ナス | 小1本 | … 60g |
| ・玉ねぎ | 小1/4個 | … 30g |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 | |
| ・ミートソース缶 | 1/2缶 | |
| ・ピザ用チーズ | 30g (好み) | |



・作り方・

- ① ナスは1cmの厚さに半月切り、玉ねぎは薄切り、トマトは2cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、ナスと玉ねぎを炒める。
- ③ 耐熱皿に①のトマト、②、ミートソースを入れ、上からピザ用チーズをのせる。
- ④ オーブンまたはオーブントースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。