

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 (お好みで)



● 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トースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。