

このレシピで

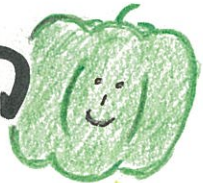
野菜が 180g

とれます♪

ここがスゴイ！！



なすと**かぼ**ちやのムサカ



＜材料＞

- なす 80g (小1本)
- かぼちや 100g (2cm角5,6個)
- 豚ひき肉 70g
- ミートソース 100g (レトルト $\frac{1}{2}$ パック)
- フレーンヨーグルト 大さじ2
- ピザ用チーズ お好み分量

ムサカはヨーグルトを
使った地中海東部の料理です



＜作り方＞

- ① なすはハチをとり、一口大に切る。
- ② かぼちやは2cm角に切り、やわらかくなるまでレンジで加熱する。(500w 約3分)
- ③ フライパンを熱し、ひき肉となすを炒める。なすがやわらかくなったらかぼちやとミートソースを加え、よく混ぜる。
- ④ ③を耐熱皿に入れ、ヨーグルト・チーズをかけ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。(5~10分)



ひき肉から油が出てくるので③は油なしで大丈夫です！
(焦げそうになったら分量外の油を使用して下さい)。

ヨーグルト・チーズを使っているため、不足しがちな
カルシウムをとることができます！