

宮崎県栄養士会
特別賞



ズッキーニのトマトグラタン



1人分・調理時間約30分

南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科
横山 咲樹さん、弓削 円香さん
結城 早絵さん、山口 由華さん

《作り方》

- (1) ズッキーニとナスを5ミリにスライスする。フライパンにオリーブ油を熱し、野菜に焼き目をつける。
- (2) ひき肉を炒め、しめじ、(A)を加える。塩・こしょうで味を調え、弱火で15分ほど煮込む。
- (3) グラタン皿に移し、(1)のズッキーニとナスを並べる。
- (4) (3)にチーズ、パン粉、パセリをのせ、200度のオーブンで10分間焼く。

※ズッキーニとナスは2センチ角に切ってもOKです♪

食材	分量
ズッキーニ	80g
ナス	60g
オリーブ油	小さじ1
牛ひき肉	50g
しめじ	20g
塩・こしょう	各少々
(A) ホワイトソース	70g
(A) 牛乳	50cc
(A) 《カゴメ》ダイストマトソース	50g
(A) コンソメ	2g
シュレッドチーズ	20g
パン粉	2g
パセリ	少々



なす
むうちゃん