

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

挽き肉となすのチーズ焼き

【材料4人分】

合い挽き肉	180g
塩・こしょう	少々
おろしにんにく	少々
油	適量
コンソメ	1/2個
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ1
さとう	小さじ1/2
なす	2本(300g)
カレー粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	50g

【作り方】

- ① なすは1cm幅のいちょう切りにし、水にさらし、アクを抜く。
- ② なすの水気を切り、耐熱皿に入れて、電子レンジ600wで5分加熱する。
(柔らかくなっていないければ、再度加熱してください。)
- ③ なすが熱いうちに、カレー粉と塩・こしょうをまぶしておく。
- ④ フライパンに油とにんにくを入れ、にんにくの香りが立ったら、挽き肉を加えて炒め、塩・こしょうをする。
- ⑤ 挽き肉の色が変わったら、Aの調味料で味付けする。
- ⑥ 耐熱容器に③のなすを移し、上に⑤の挽き肉、チーズの順に乗せ、オーブンやトースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。



なすの渋みをおさえるために、アク抜きをしましょう。なすにカレー粉をまぶすことで、少しスパイシーな味わいになり、暑くて食欲がないときにもぴったりです。

なす

なすの原産地は、インド東部の熱帯地方です。日本へは、中国から伝わって奈良時代には栽培されており、古くから親しまれてきた野菜です。

なすの皮の紫色の成分は、ナスニンというポリフェノールの一種で、動脈硬化を予防する効果などが期待されています。



(参考資料:健学社 食育フォーラム 2022.9)