



# なすと玉ねぎのミートソース重ね焼き

J-BH26 II\_レシピ



## 【使用商品】

やさしくラクケアミートソース

米パン粉



## ■材料と分量 (1人前)

なす	...	60g	米パン粉	...	5g
玉ねぎ	...	100g	バター	...	5g
やさしくラクケアミートソース (1袋)	...	100g	パセリ	...	0.5g
オリーブオイル	...	6g			

## ■作り方

### 【下ごしらえ】

◆なすは1cm幅の輪切りにします ◆玉ねぎは1cm幅の輪切りにします ◆パセリはみじん切りにします

- ① なすと玉ねぎはたっぷりの沸騰した湯でサッと茹でます。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①のなすと玉ねぎを焼きます。
- ③ 耐熱皿に玉ねぎ→なす→ミートソースの順で重ね、一番上にはミートソースがくるようにします。
- ④ ③の上に米パン粉とバターを散らして、予熱しておいたオーブントースターで焼き色がつく程度に焼きます。
- ⑤ 仕上げにパセリを散らします。

### 【まめ知識】

おいしい玉ねぎの見分け方は表面の茶色い皮がしっかりと乾燥していてツヤがあり、傷のないものを選びましょう。持った時にずっしりとした重みを感じ、硬く締まっているものが水分を保っているおいしい玉ねぎの証拠です。上の部分と根の部分が小さくこじんまりしているものがおすすめです。新芽や根が出始めているものは、収穫から時間が経ち新鮮さが失われているほか、中の養分を吸いながら成長しているため栄養素的にも劣ります。



### ■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
333kcal	4.0g	21.3g	33.4g	27.6g	5.8g	406mg	49mg	77mg	0.8mg	0.4mg	1.0g

2017/4/4更新 参考：日本食品標準成分表2015年版