

🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

なす嫌いでも
食べやすい！

なすピザ

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



今週の野菜

なす



・なすは皮ごと食べよう

なすの皮に含まれる紫色の色素成分には抗酸化作用があります。免疫力を高め、美肌にも効果的です。

材料（2人分）

- ・ なす 大1本
- ・ ベーコン 40g
- ・ ピーマン 1個
- * トマトケチャップ 大さじ1と1/2
- * オリーブオイル 大さじ1
- * おろしにんにく 小さじ1/2
- ・ チーズ 50g

※なすに乗せる具は、トマトやとうもろこしなどもおすすめです。

作り方

- ① なすは横半分に切り、それぞれを縦半分に切る。水に約5分さらしてアクをとる。
- ② ピーマンは種を取って、5mm幅の輪切りにする。
- ③ ベーコンは、5mm幅に切る。
- ④ 混ぜ合わせた*を、なすにまんべんなく塗る。
- ⑤ ベーコン、ピーマン、チーズの順に乗せる。
- ⑥ オーブントースターで、なすがやわらかくなり、チーズに焼き色が付くまで焼く。