

レトルトカレーでおいしく簡単調理！

なすのチーズ焼き



1

なすはヘタを落とし、縦半分に切る。

2

なすの切り口の方にレトルトカレー、チーズを乗せて焼く。

3

焼けたら、オリーブオイル、粉パセリをかける。

4

材料 (1人前)

なす	70 g
レトルトカレー	40 g
オリーブオイル	小さじ1/2
ピザ用ミックスチーズ	15 g
粉パセリ	0.2 g

調理のコツ

レシピではレトルトカレーを使っていますが、カレーの残り物でも作れます。

オーブントースターでも調理できますのでお試しください。

栄養ポイント

なすの皮に、「ナスニン」という成分を含んでいる為、なるべく皮ごと食べることをおすすめします。

ナスニンは、抗酸化作用があるポリフェノールの一種です。

栄養価

エネルギー量：137kcal
炭水化物：7.8g
たんぱく質：5.6g
脂質：9.4g
食塩相当量：0.9g