



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬の水なすを味わう! 水なすのチーズ焼き



一人あたりのエネルギー 91kcal	食塩相当量 0.9g	調理時間 約20分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

水なす……………1本
ハム……………1枚
刻みネギ……………適量
A マヨネーズ…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 小さじ2/3
塩・こしょう…………… 少々
ピザ用チーズ…………… 15g

■作り方

- ①水なすはヘタを取り、ピーラーで縞模様に皮を剥き、厚さ1.5cmの輪切りにして塩・こしょうをする
 - ②ハムは5mm角に切る
 - ③オーブントースターのトレイ (もしくは焼き網) を取り出しアルミホイルを敷き、①を並べる
 - ④③の上に②と刻みネギをのせ、混ぜ合わせたAをかけ、ピザ用チーズをのせる
 - ⑤オーブントースターにトレイごと戻し、水なすがしんなりするまで焼く
- ※焼き時間の目安:1000Wで12分程度

cooking memo