



イタリア共和国



なすの_parmigiana

(イタリア共和国)

なすは揚げなくてもOK。油を含ませてとろっとやわらかくなるまで香ばしく焼きます。

栄養成分 1人分

エネルギー	184kcal
たんぱく質	8.0g
カルシウム	159mg
食塩相当量	0.4g

作り方

- 1 なすは1cm厚さの輪切りにして塩をふります。フライパンにオリーブ油を中火で熱してなすを並べ入れ、両面色よく焼きます。
- 2 耐熱皿に①を並べてモッツアレラチーズ、バジルを順に散らします。
混ぜ合わせた【A】を全体にかけ、その上にピザ用チーズ、パルメザンチーズの順に散らします。
- 3 230℃に熱したオーブンで10分ほど焼きます。

材料 4人分

なす	4本(300g)
塩	少々

【A】

トマト缶(市販品)	1缶(400g)
塩	少量

バジル(ちぎる)	適量
明治北海道十勝生モッツアレラ(角切りにする)	100g
明治北海道十勝 十勝産熟成3種のチーズ(ピザ用チーズ)	30g
明治北海道十勝パルメザンチーズ	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ2