

丸ナスと夏野菜のミルフィーユカツ

マジ食べたい!!部門
奨励賞

材料（1人分）

丸ナス 100g
ズッキーニ 15g
トマト（小） 25g
ベーコン 1枚
スライスチーズ 1枚
小麦粉
パン粉
オリーブオイル
塩、コショウ } 適量
<付け合せ>
赤ピーマン、黄ピーマン
紫玉ねぎ、レタス～各適量

トマトソース 適量

料理写真貼付欄



作り方（調理時間 25～30 分）

- ① 丸ナスは縦に薄切りで3枚に切る。ズッキーニは薄切りにし、それぞれ塩コショウする。水分が出たら、キッチンペーパーで水気を取る。トマトは輪切り、スライスチーズ、ベーコンは半分に切る
- ② 具材を重ねる
1 段目：ナス→ズッキーニ→ベーコン→チーズ
2 段目：ナス→トマト→ベーコン→チーズ
さらに1番上にナスを乗せ、両はじをつまようじで固定する
- ③ 水で溶いた小麦粉を重ねた具材の周りにハケで塗り、パン粉にオリーブオイルを混ぜたものをつける
- ④ ③をオーブンで焼く
- ⑤ 皿にトマトソースをしき、焼きあがった④を乗せ、つけあわせの生野菜を添える

お料理 PR、工夫した点

身がしっかりしたナシナスを使った。

食べてもらった家族、友だちの感想

- ・具材の相性が良く、ボリュームがあって美味しかった
- ・油で揚げていないので、ヘルシーだった。