

かみしめてN K T Tグラタン

ナス カボチャ トマト タマネギ

ネーミング部門
奨励賞

材料 (1人分)

ナス 1個(40g)
カボチャ 1/8個(125g)
トマト 1個(50g)
玉ネギ 1/2個(100g)
ニンニク 2片(20g)

オリーブオイル 小1
とろけるチーズ 適量
マヨネーズ 適量
塩コショウ 少々



作り方 (調理時間 15分)

1. ナスは乱切りにして、水にさらしておく
2. 玉ネギ、カボチャは薄切りにして、レンジで1分加熱しておく
3. ニンニクはみじん切り、トマトは乱切りにして、グラタン皿に入れ、オリーブオイルを少しかけて混ぜておく
4. フライパンにオリーブオイル小1を入れ、みじん切りのニンニクを炒め、香りがたったらナスを入れて炒め、塩コショウを少々ふる
5. グラタン皿にナスとカボチャ、玉ネギを入れ、チーズをかけ、マヨネーズをトッピング
6. 250℃のオーブントースターでチーズに焦げ目が付く位焼く(5分位)
7. あれば乾燥バジルをふる

お料理 PR、工夫した点

- ・野菜はオーブントースターで焼くので、たくさん入れても小さくなって多くの野菜を摂取できます。
- ・大きめに野菜を切ると、食感が良くなるのでおすすめです。

食べてもらった家族、友だちの感想

たくさん野菜を摂取できるので、良い料理だと思いました。美味しかったです。(母)