

夏バテ防止!?! ナスポート

マジ食べたい!!部門
奨励賞

材料 (4人分)

ナス 4個(80g)
トマト 1/2個(120g)
パプリカ(赤、黄)
各 1/4個(10g)
ズッキーニ 1/3個(66g)
ベーコン 2枚
コーン 少々
ツナ缶 大2
マヨネーズ 大2~3
粉チーズ 少々
とろけるチーズ 大8
塩、コショウ、パセリ、
パン粉 各少々



作り方 (調理時間 40 分)

1. ナスを縦半分に切り切れ目を入れる。ズッキーニを5mm程度に輪切り
塩水に10分つけてアク抜きをする
2. ①を600wの電子レンジで5~6分温める
3. ②で温めたナスの実をスプーンで取り、器を作る
4. 種をとったトマト、ズッキーニ、パプリカを5mm角程度に切る
5. ④にコーン、ツナ缶、マヨネーズ、ナスの実、塩、コショウ、粉チーズを混ぜ、味をととのえる
6. ⑤を③でできたナスの器に入れる
7. ⑥の上にベーコン、とろけるチーズ、粉チーズ、パン粉、パセリをのせ、オーブントースターで7分焼く

お料理 PR、工夫した点

- ・ズッキーニには夏バテ防止の効果がある!ボリューム満点!
- ・たくさんの野菜が入っているので、食感がおもしろい。パン粉をかけるとおいしさ倍増!

食べてもらった家族、友だちの感想

夏野菜の特徴や効能も調べ、季節の野菜は旬に食べるのが味も身体にも良いと分かった様子です。5mm角に切ったことで食感も良く、いろいろな色彩の材料を使ったことにより見栄えも良くなり、とてもおいしく頂きました。(母)