

# マリンチーズ

## 材料（ 1人分）

ナス	1 個
トマト	1/3 個
パセリ	少々
コーン	缶詰の半分
ジャガイモ	1/3 個
ニンジン	1/5 本
生クリーム	20cc
しょう油	小1
チーズ	1 枚



## 作り方（調理時間 分）

1. ナスを洗い、ヘタの部分を持ち、中をくり抜く
2. くり抜いたナス、トマト、ジャガイモ、ニンジンを一口サイズに切る
3. フライパンに②の材料と生クリーム、しょう油、コーンを入れ、5分くらい煮つめる
4. ナスの器の中に③を入れる
5. オーブンで5分焼く
6. 1回取り出し、チーズをのせ、またオーブンへ
7. お皿に乗せてパセリを振ったら完成

## お料理 PR、工夫した点

- ・ナスを丸ごと食べられるし、たくさんの野菜が入っているので栄養満点です

## 食べてもらった家族、友だちの感想

生クリームのアクセントが良かった。