



なすのベーコンチーズ焼き



1人分

エネルギー	128kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	14.2g
塩分	1.3g

<材料 4人分>

なす	400g
ベーコン	80g
玉ねぎ	250g
とろけるチーズ	4枚
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量

●作り方

- ①ベーコンと玉ねぎは細く切り、フライパンでベーコンの油が出るまでよく炒め、よせておく。
- ②なすは厚さ1.5cmの輪切りにし、フライパンで両面炒め焼きにする。
- ③焼けたなすに塩、こしょうをふり、①を乗せてその上にチーズを乗せ、蓋をして蒸し焼きにする。

●栄養士一口メモ

- ・チーズを使用したカルシウムアップの一品です。