




【なすのミートグラタン】

なす



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
192	5.7	10.5	7.5	2.9

材料 (2人分)	作り方
冷凍揚げなす…250g ミートソースの素…1袋 ミックスチーズ…適量	① 耐熱皿に冷凍揚げなすを入れ、ミートソースをかける。 ② お好みの量のチーズをかけ、トースターでチーズが溶けるまで5分ほど焼く。 ※マカロニやパスタを加えても◎
	ポイント! 包丁いらず、下処理済みの冷凍野菜を使用することで、あっという間に1品完成。 