



季節の素材で

医食同源

れしび



秋茄子とかぼちゃのラザニア

今回は煮ても焼いても美味しい秋茄子を使ったボリュームのあるれしび。よく「秋茄子は嫁に食わずな」と聞きますが、秋茄子は美味しいから嫁に食べさせるのは勿体ないという説の他に、秋茄子は身体を冷やすから大事な嫁に食べさせないという説もあります。そんな秋茄子を使って作ってみました。

材料 【2人分】

茄子 2本
かぼちゃ 1/6個
ラザニア(乾) 60g
スライスチーズ 2枚
パン粉 少々

※ミートソース

トマト 3個
鶏ひき肉 100g
玉ねぎ 1個
ケチャップ 大5
中濃ソース 大2
固形コンソメ 1個
オリーブオイル 大1

調味料 a

作り方

※ミートソースを作る

- A トマトは湯むきして粗みじんに、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- B フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎ、鶏ひき肉を炒める。
- C 鶏ひき肉に火が通ったらトマト、調味料 a を加え煮詰める。

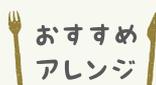
- 1 茄子は縦4つに切り、かぼちゃは0.5cmの厚さに切り、フライパンにオリーブオイルをひいて軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 2 ラザニアは記載通りの茹で時間で茹でる。
- 3 耐熱皿にミートソース→ラザニア→茄子・かぼちゃ→ミートソースの順に重ね、上にチーズとパン粉をのせてトースターで5分焼く。

【1人分の栄養価】 [エネルギー] 450kcal [塩分] 2.0g



Point 【茄子の栄養】

鮮やかな紫色をした皮にはナスニンというアントシアニン系の色素が含まれており、目の疲労や視力の回復、ガン予防、動脈硬化、高血圧を予防する効果があると言われています。



おすすめ
アレンジ

ミートソースの代わりにホワイトソースでも美味しく召し上がれます。ソースは市販のものを使うと時短できます。

医療栄養科 管理栄養士

ふなば ともみ
船場 友美