



食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.34～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



なすのミートグラタン

会員研修会で学習した料理です。



【材料(5人分)】

なす 8本
ケチャップ 大さじ3
ミートソース 1缶
ピザチーズ 適量



【作り方】

- ①なすは、ヘタを取って縦にスライスし、素揚げにする。
- ②ミートソースとケチャップを混ぜる。
- ③グラタン皿に、なすと②を交互に敷く。(4層にする。)
- ④③の上にピザチーズをちらし、200度に温めたオーブンで10～15分焼く。(チーズに焼き色が付く程度)

さわやか漬け

会員研修会で学習した料理です。



【材料(作りやすい分量)】

パプリカ(赤・黄)… 各1個 きゅうり 2本
なす 中2個 玉ねぎ 1/2個

【さわやか漬けの素】

水 2カップ
砂糖 92g みょうばん 少々
塩 52g 一味唐辛子 少々

【作り方】

- ①水、砂糖、塩をボウルに入れ、ゆっくりかき混ぜる。回しながら溶け残りがないようにする。

- ②タッパーに、①、みょうばん、一味唐辛子を入れ、蓋をしてよく振る。
- ③パプリカは、半分に切ってヘタと種を取り薄くスライス。なすは、ヘタを落とし縦半分に切って薄切り。きゅうりは、縦半分に切り、斜め薄切り。玉ねぎは、薄くスライスする。
- ④②に③の野菜を入れて冷蔵庫で2時間漬けておく。