



# なすの肉詰め焼き

## 材料 (2人分)

なす	160g
合びき肉	70g
塩	小さじ1/4
A こしょう	少々
にんにく	1/4かけ
パセリ生	小さじ1/2
小麦粉	適宜
マヨネーズ	大さじ2



## 作り方

- ① なすはピーラーで皮を縞模様に剥いて、縦半分に切る。内側をスプーンでくり抜き器をつくる。くり抜いたなすは、粗みじん切りにする。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルにAと①の刻んだなす、にんにく、パセリを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ なすの器の内側に小麦粉を振って、余分な粉を落とす。中に②のたねを詰めて耐熱皿に並べる。
- ④ 上にマヨネーズをかけて、180°Cのオーブンで約10～15分焼く。

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー196kcal たんぱく質7.9g 脂質14.3g 食塩相当量0.9g

食改さんがおすすめ!

# オリジナルレシピの



**なす**は**クセのない味わい**なので、食材の組み合わせが楽しめます。

刻んだにんじんを混ぜ込んだり、枝豆をトッピングしたりアレンジをしても**good!**

**お酒のおつまみ**が、揚げ物やこってりした肉類中心という方にもおすすめの一品です。

**【アレンジ例】**



## 食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

