

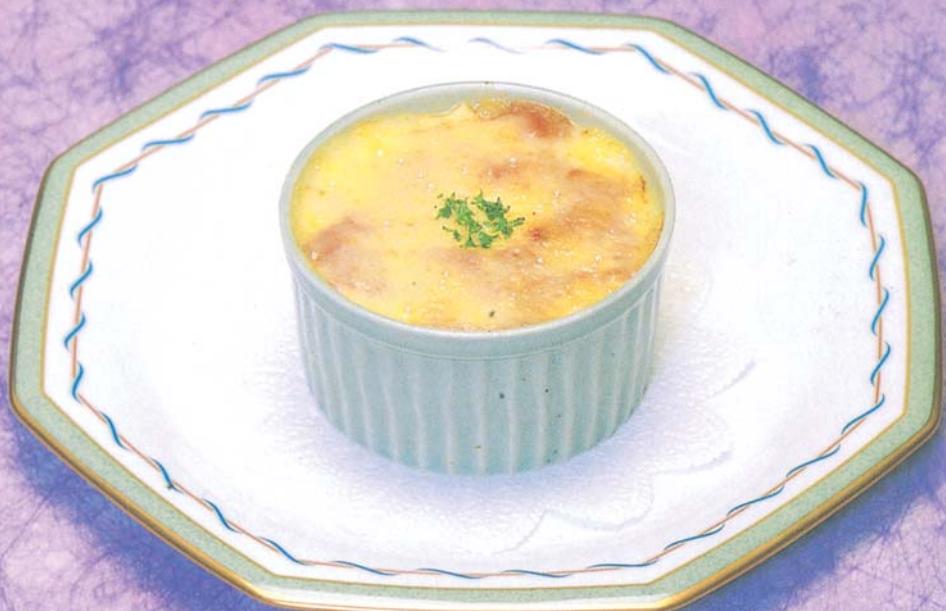
夏野菜のミルフィユ風グラタン

●とちぎの特産品●

なす・トマト

●出品者●

宇都宮市：橋本祐香里さん



県の特産品のゆばを使ってミルフィユ(枯れ葉が重なり合ったという意味)の感じに。
夏野菜ににんにくやオレガノを使って香りよくあっさりと

夏野菜のミルフィユ風グラタン

1人分の栄養価：エネルギー377kcal・たんぱく質12.2g・脂質30.0g・炭水化物15.6g・塩分0.8g・カルシウム289mg・鉄1.3mg

材 料(4人分)

なす	5～6個
トマト	2個
たまねぎ	1個
ベーコン	2～3枚
にんにく	2片
ゆば(生)	60g
コンソメスープ (コンソメ 湯)	1/2個 150ml
オリーブ油	大さじ2
オレガノ	適宜
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	4枚
バター	少々
揚げ油(オリーブ油)	適宜

<作り方>

- なすは皮をむいて5mmの輪切りにし水につける。水気をふきとり素揚げにする。
- トマト・たまねぎ・ベーコン・にんにくはみじん切りにする。
- ゆばをコンソメスープで煮る。沸騰したら弱火にして10分煮込んで火を止め、そのまま冷めるまでおく。
- 鍋にオリーブ油を入れベーコンをよく炒めた後、たまねぎ・にんにく・トマトも入れて炒める。オレガノ・塩を加えて味を調整、①のなすと混ぜ合わせる。
- グラタン皿にバターを塗り、④と③を層状に重ねていき、とろけるチーズをのせ200℃に温めたオーブンで焦げ色がつくまで焼く。



献立のヒント

- かつおのたたき風サラダ
- 粉ふき芋

健康づくりアドバイス

自分の食生活を見直してみましょう。

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- 子どものころから、食生活を大切にしましょう。