

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

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) | 1/2個 |
| 湯 | 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>

- ①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。
- ②トマト・たまねぎ・ベーコン・にんにくはみじん切りにする。
- ③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。
- ④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・塩を加えて味を調べ、①のなすと混ぜ合わせる。
- ⑤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よう。

- 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よう。
- 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よう。
- 子どものころから、食生活を大切にしよう。

