



材料 (2人分)

なす	100g	(中1本)
ズッキーニ	50g	(1/3本)
トマト	150g	(小1個)
豚薄切り肉	120g	
食塩	0.8g	(ひとつまみ)
こしょう	0.2g	(少々)
スライスチーズ	18g	(1枚)
食塩	1.4g	(ふたつまみ)

【調理レベル】 ★☆☆

1人分のエネルギー
食塩相当量

188 kcal

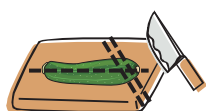
1.4 g



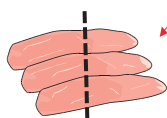
作り方は
ウラ面を見てね ▶

作り方

- ① なすは縦半分にし7mm厚さのななめ切り、ズッキーニは縦半分にし5mm厚さのななめ切り、トマトは半分にし8mm厚さに切る。



- ② 豚肉は二等分に切り、塩とこしょうで下味を付ける。



- ③ グラタン皿に野菜と豚肉を交互に立てて並べる。



- ④ 塩をふり、チーズを上に乗せる。オーブントースターで焼く。目安は強で15分。(焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせる。)



切って、並べて
焼くだけ。
簡単に作れます。

