

なすの ピザ風



所要時間：10分

みんなで楽しく作ろう
ナスピザパーティー 🎵



材 料：大人2人分

なす・・・1本（100g）

ほうれん草・・・1束（20g）

ミニトマト・・・3個

ツナ缶・・・1/3缶（20g）

コーン缶・・・適量

とろけるチーズ・・・2枚

ケチャップ・・・大さじ2

サラダ油・・・大さじ1

作り方

1. なす → 5mmの厚さに薄切り
ミニトマト・ほうれん草 → 一口大に切る
ツナ缶 → 油を切っておく
2. なすにケチャップを塗り、ツナとコーン、切った野菜をのせ、最後にチーズをのせる。
3. 油を熱したフライパンに、2をのせ、中火で蒸し焼きにする。

<1人分栄養価>

エネルギー：189kcal

たんぱく質：6.4g

脂 質：14.0g

炭水化物：10.0g

食塩相当量：0.8g



このレシピ動画
はこちら↓



他の栄養士発信レシピ
はこちら↓

