



## なすのみそチーズ焼き

### 材料(1人分)

なす	48 g
サラダ油	1 g
サラダ油	0.3 g
根深ねぎ	6 g
おろししょうが	0.6 g
豚ももひき肉	24 g
おおむぎ 米粒麦	4 g
赤色辛みそ	5 g
砂糖	1.2 g
しょうゆ	1.2 g
本みりん	2.4 g
七味唐辛子	少々
ミックスチーズ	20 g

### 作り方

- ① なすは揚げてOKですが、油をかなり吸うので油をサッとからめてオーブンで焼く。(なすの切り方は学校では银杏で食べやすくしていますが、写真のように盛り付けは美しくない。縦2つ割だと豪華できれいに見える)
- ② なべに少量のサラダ油を入れ、葱の葉先部をみじん切りにしたものとおろししょうがを軽く炒めた後、豚ひき肉を炒め、火が通ったら大麦(カゴメの冷凍のものを使用＝栄養成分値は要確認)
- ③ 砂糖・しょうゆ・みりん・赤色辛みそで味をつけて、なすにからめる。
- ④ 容器に③を入れ、メルティタイプのチーズをかけて、オーブンで焼く。

エネルギー	178kcal	塩 分	1.3g
たんぱく質	11.5g	食物繊維	1.7g
脂 質	10g		