

# 大和丸なすとひき肉のミルフィーユ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 204kcal,たんぱく質11.9g,  
脂質 11.8g,食塩相当量 **0.7g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



## 【作り方】

- ①なすを輪切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎをみじん切りにして、フライパンに油を引き炒め、粗熱を取る。
- ③ボウルに鶏ひき肉・卵・豆腐・②の玉ねぎ・Aの調味料を混ぜ合わせ、なすの大きさに合わせて成形する。
- ④片栗粉をまぶしたなすと③を交互に挟む。
- ⑤フライパンにごま油を引き、④を並べて、水を回しかけ蓋をし、両面7分ずつ蒸し焼きにする。
- ⑥ひき肉に火が通ったら、たれの材料を加え、中火で全体に絡めたら火からおろす。
- ⑦器に⑥を盛り付け、葉ねぎをかけて完成。

## 【材料（2人分）】

- なす 中1本(120g) ★たれ
- 片栗粉 適量
- 鶏ひき肉 80g
- 卵 20g
- 絹ごし豆腐 30g
- 玉ねぎ 中1/3(70g)
- 油 少々
- こいくちしょうゆ 小さじ1/2(3g)
- 酒 小さじ1/2(2.4g)
- パン粉 20g
- ごま油 少々
- ぽん酢しょうゆ 大さじ2/3(10g)
- 有塩バター 4g
- 葉ねぎ 10g

## あと一品\*お家deやさしおベジ増し\*

### ★たれをアレンジ★



粉チーズ



トマトソース



カレー粉

チーズを入れることでおいしさもカルシウムもup!  
またトマトソースやカレー粉などは子供たちが食べやすい味になります!



帝塚山大学 3班作成