

なすのチーズ焼き



相性のいいトマトとピザ、
ピザのような風味に。
子どもたちに評判の
イタリアン風のおかずです。

なすの旬は6〜9月。皮の表面がなめらかで、ヘタはとげが痛いくらいのもものを選びましょう。旬のみずみずしいなすをたっぷりのトマトとチーズで、イタリアン風の二皿に。

ホールトマトは缶詰を利用すればいたってカンタン。ビタミンBが豊富な豚ひき肉とグルテンバーガーのたんぱく質が摂れるのはもちろん、うまみがしっかりとなすにしみて、ジュンシーでコクのある味付けになります。トーストに乗せてピザ風になれば、満足できるブランチにもなりますよ。

- 材料(4人分)
- ◎豚ひき肉：20g
 - ◎グルテンバーガー：30g
 - ◎玉葱：70g
 - ◎なす：90g
 - ◎トマトホール：200g
 - ◎出しの素：5g
 - ◎塩：小1
 - ◎こしょう：少々
 - ◎とまと：100g
 - ◎ピーマン：25g
 - ◎とろけるチーズ：20g

- 作り方
- ①材料を切る
玉葱：みじん切りする
なす：5mm厚さの半月切りにする
とまと：角切りにする
ピーマン：せん切りする
 - ②フライパンで豚肉・グルテンバーガー・玉葱・なすを炒め、トマトホールを入れて煮詰め、出しの素・塩・こしょうで調味し、とまとを混ぜ、アルミカップ(11号)に入れる
 - ③2の上にチーズとピーマンをのせる
 - ④3のチーズがとろけるまでオーブンで焼く(200℃・15分)

ひじき入りハンバーグ



栄養バランスを考慮して、
ハンバーグにひじきをプラス。
こんな洋風おかずなら、
ひじきが苦手な子もパクリ。

子どもたちの人気ナンバーワンは、
やつぱりハンバーグ。

食物繊維とミネラルたっぷりのひじきですが、苦手になっている子どもも少なくありません。ジュンシーなお肉に混ぜこんでしまえば、抵抗なく食べられますね。ひき肉だけでなく、グルテンバーガーを主役を使うことで、良質の植物性たんぱく質が摂れるし、カロリーも大幅に抑えることが出来ます。

ダイエット中の方や、脂肪を控えめにしたい方にもおすすめです。

- 材料(4人分)
- ◎グルテンバーガー：80g
 - ◎豚ミンチ：40g
 - ◎牛ミンチ：80g
 - ◎玉ねぎ：40g
 - ◎人参：20g
 - ◎芽ひじき：4g
 - ◎卵：20g
 - ◎パン粉：大4
 - ◎牛乳：大2
 - ◎塩：小1/2
 - ◎こしょう：少々
- 作り方
- ①材料を切る
玉葱・人参：みじん切りする
 - ②フライパンで玉葱・人参を炒め冷ます
 - ③ボールにグルテンバーガー・豚ミンチ・牛ミンチ・玉葱・人参・芽ひじき・卵・パン粉・牛乳・塩・こしょうを入れよく混ぜ、小判型に形を整える
 - ④オーブン180℃で15分・20分位焼き、香ばしく焼き上げる