

チーズ入り彩り野菜炒め

●材料(2人分)

なす・・・・・・・・・・中3コ
 ピーマン・・・・・・・・・・1コ
 にんじん・・・・・・・・・・中1/4本
 ベーコン・・・・・・・・・・50g
 オリーブオイル・・・・大さじ1
 ピザ用チーズ・・・・・・・・50g
 塩だれ(市販)・・・・大さじ3

チーズが入るとコク
 がプラスされて食
 べ応えアップ!



●作り方

- ①なすは縦半分に切り、5mm～1cm幅の斜め切りにする。数分水にさらしアクを抜く。
- ②ピーマンは半分に切り、種をのぞき5mm幅の半月切りにする。
- ③にんじんは千切りにする。
- ④ベーコンは食べやすい厚さに切っておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひき、④を炒める。その後、②③を加えて炒め、最後に①の水気を切ったナスを加える。
- ⑥しんなりしたら塩だれで味を整え、チーズをふり入れて溶けたら器に盛る。

1人分の
野菜の量

180g

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	320kcal
◆たんぱく質	8.6g
◆脂質	26.6g
◆炭水化物	13.1g
◆食物繊維	4.0g
◆食塩相当量	1.8g