



野菜

ナスのチーズ丼

● 材料（4人分）

ごはん	800 g	
ナス	4本	
青シソ	8枚	
油	大さじ4	
とろけるチーズ	4枚	
A {	麵つゆ（2倍希釈）	大さじ4
	水	大さじ4
カツオ節	4 g	
ごま（炒り）	大さじ1と1/3	



● 作り方

- ① ナスのヘタを切り落とし、たて半分に切り、それをさらにたてに切り込みを入れる。
- ② 青シソの半量を千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、①を皮面から焼いてから両面焼く。
- ④ 火を止めて半分に切ったチーズを③の切れ目にはさみ、Aをからめる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、その上に残りの青シソ（一人分につき1枚）を敷き、④を乗せてAを回してかける。
- ⑥ カツオ節、ごま、②を散らす。

● 味・作り方の特徴、PR

淡白な味のナスは、チーズ・しょうゆとの相性抜群です。

● 下関産の食材

ナス・青シソ

● 一人分栄養価

エネルギー	557 kcal	主食	2 つ (SV)
たんぱく質	11.8 g	副菜	1 つ (SV)
脂質	19.0 g	主菜	0 つ (SV)
炭水化物	80.9 g	果物	0 つ (SV)
ナトリウム (食塩相当量)	670 mg 1.7 g	牛乳・ 乳製品	1 つ (SV)

● 食事バランスガイド

