



栄養価 (1人分)

エネルギー 380 kcal

たんぱく質 18.3 g

塩分 2.5 g

材料 (2人分)

- ・きゅうり 100 g
 - ・なす 50 g
 - ・トマト 50 g
 - ・豚ひき肉 50 g
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - A { 塩 ひとつまみ
 - こしょう 少々
 - ケチャップ 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1
- ・とろけるチーズ 25 g

作り方

- ① きゅうりは皮をむき、半分に切ってスプーンで種をとり、一口大に切る。なす、トマトも一口大に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、きゅうりとなすを先に炒める。
- ③ なすに火が通ったらひき肉を入れ炒め、Aを入れる。
- ④ ひき肉に火が通ったらトマトを入れ、チーズをかける。
- ⑤ 蓋をして弱火にする。チーズが溶けたら完成。

コツ・ポイント

- ・夏が旬の野菜を使った今までとは違った1品です。フライパン1つで簡単に作ることができます。たんぱく質、カルシウム、熱中症予防にビタミンB1、カリウムも摂ることができます。