管理栄養士おすすめ

栄養の日 レシピ

ナスとツナのラザニア風

栄養素（1人分）

エネルギー104 kcal、たんぱく質:14.0 g、脂質:0.9 g、炭水化物: 13.5g[食物繊維:4.8g)]、カリウム 750mg、食塩相当量:0.9g

材料（1人前）

・ナス	1本
◎ツナ缶	70g
◎にんにく	1/2かけ
◎トマト缶	150g
◎顆粒状コンソメ	1g
◎塩コショウ	少々

作り方

① にんにくはみじん切り、なすはヘタを切り落とし、縦に５ミリ幅にうすく切る。ナスの水気はペーパーでふき取っておきます。

② ◎をあわせておく。

③ 容器にナスを敷き②を上からのせる。

※ナスは重ねて敷き詰めてください。

④ ③を繰り返す。

⑤ オーブンで15分ほど焼いて完成。

※写真ではパセリを上からまぶしています。