

Let's簡単クッキング ゴロゴロなすのミートドリア



エネルギー（1人分）
552kcal

【材料】（1人分）

ご飯（レトルトご飯でも可）	200g
レトルトのミートソース	1パック
冷凍なす	片手のひらいっぱい（70g）
ピザ用チーズ	ひとつかみ（30g）

【作り方】

- ① 耐熱皿にご飯をよそい、ミートソースと冷凍ナスを入れ、ラップをして600wで2分加熱する。
- ② ピザ用チーズをのせて、オーブントースターでチーズに軽く焦げ目がつくまで焼く。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課 TEL：049-229-4121