

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：049-229-4125