

恋する野菜

96



とろ〜り!! なすピザ

【材料】（4人分）

〈1人分 156kcal 塩分0.8g〉

- なす 1本と2分の1本
- ピーマン 1個
- ミニトマト 2個
- ウインナー 3本
- コーン(缶) 10g
- ツナ 10g
- ケチャップ 大さじ2
- オリーブオイル 適量
- ピザ用チーズ 適量

作り方

- ① なすのヘタを取り、縦半分に切る。皮面を少し切り落として平らになるようにし、10分程水にさらしておく。
- ② ピーマンは輪切り、ミニトマトは3等分、ウインナーは5mmほどの厚さに切る。
- ③ ①の水気を取って、ケチャップを塗り、②とコーン、ツナをのせ、ピザ用チーズをのせる。
- ④ オリーブオイルを塗ったアルミホイルに③をのせて、トースターで5分程焼く。
- ⑤ こんがりと焼き色が付き、チーズがとろけたら完成。

Eggplant



学生



尚綱大学 生活科学部 4年

たけや さり
竹屋 咲里さん

なすで作ったピザなので、ヘルシーに食べることができます。また、具材を変えることでさまざまな味を楽しめます。簡単に作ることができるので、ぜひ作ってみてください！

たい肥を使った有機野菜にこだわり、夫婦で楽しく農作業に励んでいます。なすは風に弱く、擦れて傷が付きやすいため、手入れを小まめに行っています。炒め物、かき揚げ、焼きなすなどさまざまな食べ方で旬のなすを楽しんでください。



なす農家

やまぐち ひであき ひでこ
山口 英昭さん、秀子さん(馬場)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)