

# ～なすのミートグラタン～



和・洋・中のどんな料理にも合うのが、『なす』の魅力！油との相性がよいため、炒めたり揚げたりして食べるのがおすすめです。



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
たまねぎ	30g	1/2コ	① たまねぎ・にんじんはみじん切り、なすは厚めの半月切り又は輪切り、トマトホール缶は潰しておく。なすは水にさらし、あく抜きをしておく。 ② 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎ・にんじんをよく炒める。ひき肉を加えてさらに炒め、肉が白っぽくなったなら、なすを加え、サッと炒める。小麦粉をふり入れ、ひと混ぜしたら、調味料と水を加え、とろみがつくまで煮詰める。 ③ アルミカップにミートソースを盛り付け、その上にチーズをのせる。 ☆クッキングシートをしいた天板にミートソースをしきつめ、その上にチーズをのせて焼いてもよい。 ④ 天板に並べて、200℃のオーブンで約10分焼く。
にんじん	10g	1/4本	
長なす	30g	2本	
オリーブ油	1g	小さじ1	
豚ひき肉	35g	140g	
小麦粉	2g	大さじ1弱	
トマトホール缶	7g	小さじ1強	
ケチャップ	7g	30g	
がらスープ	0.5g	2g	
水	20ml	80ml	
食塩	0.3g	ひとつまみ	
こしょう	0.02g	少々	
とろけるチーズ	20g	80g	

『じゃがいも』をスライスし、ゆでたり焼いたりして火を通してから、じゃがいも・ミートソース・チーズの順に盛り付ければ・・・  
『じゃがいものミートグラタン』に♪



## ～「なす」そのものを味わう！～

- ① 厚めの輪切りにしたなすを天板に並べ、オリーブオイルをかけてオーブンで焼く。
- ② ①にミートソースをかけ、チーズをのせて焦げ目がつくまで焼く。なすの見た目もきれいに仕上がります！

## ～ なすは、すぐにかぜをひく～

なすを冷蔵庫で数日保存すると、皮の色のつやが悪くなり、やがて茶色のくぼみができ、そこから徐々に腐っていきます。切ってみると、種のまわりは褐色に、肉質もかたくなっている様子・・・これが俗にいう『なすのかぜひき』低温障害です。



## << 鮮度を保つ！なすの保存方法 >>

- ☆ なすは、インド原産の暖かい地方の野菜  
⇒ 8～12℃で保存する  
5℃以下だと、かえって品質が低下する
- ☆ 93%以上が水分で、いたみやすい  
⇒ ラップで包む等して、水分の蒸発を防ぐ

野菜の鮮度を保つポイント！『生育環境に近い状態で保存』