

なすとベーコンのチーズ焼き



エネルギー 183kcal
たんぱく質 8.4g
脂質 13.1g
食物繊維 2.4g
塩分 1.3g
(1人分)

分量 (1人分)

なす	1本半 (100g程度)
チーズ	20g
ベーコン	1枚 (20g程度)
ケチャップ	小さじ2 (10g)



作り方

- ① なすを輪切り 1cm程度の幅で切り、グリルで焼き目がつくまで焼く
- ② ベーコンを1~2cmほどの大きさに切る
- ③ 耐熱皿になす、ケチャップ、ベーコン、チーズの順番に入れる
- ④ トースターで10分焼く

※ ケチャップではなく、ピザ用ケチャップもおいしいですよ!