

## なすとトマトのチーズ焼き



### 分量（4人分）

なす	2本（150g程度）
トマト	4個（400g程度）
塩鮭	1切れ（40g程度）
チーズ	大さじ4（20g程度）
オリーブ油	大さじ2（24g）
こしょう	適量



エネルギー	119kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	8.5g
食物繊維	1.8g
塩分	0.3g
	（1人分）

### 作り方

- ① なすは1cmの輪切りにし水にさらした後、下ゆでする  
（耐熱容器に入れてレンジで温め、下ゆで代わりにすると簡単です）
- ② トマトは1cmくらいの半月切りかいちょう切りに、鮭は1cm角に切る
- ③ なすとトマトは、汁気をきっておく
- ④ 耐熱皿になす、鮭、トマト、オリーブ油、こしょう、チーズの順に入れる
- ⑤ トースターで5分ほど焼く