



なすピザ

健康長寿 Point



なすの皮の紫色は、主にナスニンというポリフェノールの一種です。なすは、果実はもちろん、茎も葉も花も紫色がかかった色をしています。

材料（4人分）

なす…………… 4個 油…………… 適量
ベーコン…………… 2枚
トマトケチャップ… 大さじ2
ピザ用チーズ…………… 30g

1人分の成分 ◎エネルギー 110kcal ◎野菜 70g
 ◎塩分 0.7g

作り方

1. なすは1cmの厚さに切る。ベーコンは細かく刻む。
2. フライパンに油をひき、熱したらなすを並べる。
3. 片面を焼いたら裏返し、トマトケチャップをぬり、ベーコン、ピザ用チーズの順にのせ、ふたをして蒸し焼きにする。