



ナスのボート焼き

ナスが苦手なお子さんにもおすすめです。



材料（2人分）

粉末カレールウ	約20g
ナス	中2本（約200g）
玉ねぎ	中1/4個（約50g）
合挽き肉	50g
ピザ用チーズ	100g

作り方

- 【1】 ナスを縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜きます。
- 【2】 ボート形になったナスを耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて500wで2分加熱します。
- 【3】 玉ねぎ、くり抜いたナスの中身を粗みじん切りにします。
- 【4】 温めたフライパンで合挽き肉、玉ねぎ、ナスを炒め、肉の色が変わったらカレールウを加えなじませます。
（油は必要ありません。）
- 【5】 【2】のナスの水気を軽くとったら、【4】を詰め、ピザ用チーズをたっぷりとのせます。
- 【6】 オーブントースターでチーズがとけるまで加熱したら完成です。

