

大阪エコ農産物となにわ特産品レシピ 『なすたっぷりピザカップ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 人見唯月

 帝塚山学院大学

ナスたっぷりピザカップ



〈 材料 〉

- ・ ナス 1.5 本 (130g)
- ・ サラダ油 20g
- ・ レトルトカレー 1 袋 (200g)
- ・ ギョーザの皮 12 枚
- ・ とろけるチーズ 60g
- ・ 赤パプリカ 1/8 個 (40g)
- ・ 黄パプリカ 1/8 個 (40g)
- ・ 青パプリカ 1/8 個 (40g)

〈 作り方 〉

- ① ナスを一口大の乱切りにし、サラダ油をひいて弱火で5分炒める。
- ② 各パプリカを5mm角に切る。
- ③ ギョーザの皮をマドレーヌ型に入れ、型にそわせる。
- ④ レトルトカレー、炒めたナス、チーズの順に入れる。
- ⑤ アルミホイルをかけ、オーブントースターで4分焼く。
- ⑥ 一旦取り出して型を外し、パプリカを彩りよく散らす。
- ⑦ 再度、アルミホイルをかけて3分焼き、アルミホイルをとってさらに2分焼く。
- ⑧ 取り出し、器に盛り付ける。