

～秋なすは嫁に食わずな～・・・

なんて意地悪したくなるくらいオイシイ旬のなすを使います☆

# なすピザ



野菜提供：JA系島産直市場「伊都菜彩」さま 作成）福岡市役所健康増進課

## ◎材料と分量（1人分）◎

茄子	1本
トマト	1/2こ
バジルまたはパセリ	1枚
ピザ用チーズ	1枚（20g）

## ☆1人分栄養価☆

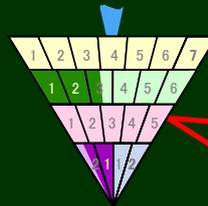
エネルギー	110kcal
タンパク質	6.8g
脂肪1補給比	49.1%
炭水化物	8.4g
食塩相当量	0.4g

食事バランスガイド	副菜	2.5つ
	牛乳乳製品	1.5つ



～管理栄養士 樋口より～

野菜はしっかり摂れますが、脂肪分が高い（エネルギー量の約半分が脂肪分）ため、メインとなる料理は、脂肪分の少ない料理を組み合わせることを、おすすめします。



←このコマは、「食事バランスガイド」といいます。食事バランスガイドの説明は[こちら](#)

## つくりかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）

1. なすは良く洗い、フォーク等でポツポツ刺して穴をあける
2. 縦半分に割る
3. トマトは洗ったあと、半分に切ってスライスする
4. フライパンに油を敷き、茄子の身に焼き目をつけ、裏返して皮を焼く
5. トマトを茄子の上に乗せ、ふたをする
6. トマトと茄子が柔らかくなったら、チーズを乗せて、とろりとなるまで加熱する。
7. 取り出して器に盛り、バジル等を飾る。

**この1品で約160gの野菜を摂ることができます！**



”あおなす”もありました。

～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆

♪なすは、輪切りにして同じように作ると、お弁当にもびったりのサイズになります。

♪とけるチーズが無いときは粉チーズでも代用できます。

by福岡市役所健康増進課

