

【作品名】 ホワイトソース和えのナス器焼き	いくた よしき 氏名 生田 佳樹		
【材料】（4人分） <u>牛乳 300 ml</u>			
パプリカ	1/2 個	みそ	大さじ 1
ズッキーニ	1/2 個	小麦粉	大さじ 2
じゃがいも	1/2 個	コンソメ	25g
ナス	4 本	バター	25g
		パン粉	適宜
		チーズ	適量
		パセリ	適量
		ごま油	大さじ 1
【作り方】			
① パプリカ、ズッキーニ、じゃがいもを 1 cmの角切りにする。（じゃがいもは下茹でする）			
② ナスを半分に切り、スプーンで深くなるようにけずる。			
③ けずって空間になったところにみそを薄くぬる。			
④ けずった部分を角切りにする。皮にかくし包丁を入れ、ごま油をぬり、180℃のオーブンで 10 分焼く。			
⑤ 小麦粉、コンソメ、バターを鍋に入れ火を加え、混ぜたら少しずつ牛乳を入れとろみをつける。			
⑥ ①を少し炒めてから⑤と合わせる。			
⑦ ④に⑥を流し、パン粉、チーズをふり、バーナーで軽くあぶる。			
⑧ パセリをお好みでのせる。			
【ポイント】			
使った食材は夏野菜をメインにしました。最近は特に暑いため、このレシピから夏を乗り切るべく体にするために食べやすいようにホワイトソースを用いて、野菜が苦手な子供も食べやすいように工夫しました。			