



11/6(水) なすの簡単ラザニア

(材料)

なす：1本

合い挽き肉：80～100g

玉ねぎ：50g

市販のミートソース：100g

市販のホワイトソース：100g

溶けるチーズ

パセリ

オリーブ油

- ① なすは斜め薄切り、玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、なすを焼く。横に玉ねぎと挽き肉を入れて炒める。
- ③ 油を薄く塗ったグラタン皿に②、ミートソース、ホワイトソースを交互に重ねる。2～3回繰り返す。
- ④ チーズを乗せてトースターで焼き上げる。
- ⑤ パセリを振って完成。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。