

野菜と鶏ひき肉のスパイシートマトディップ すだちチーズ添え

スパイス効果で薄味でも満足、すだちチーズはトマトとの相性もバッチリ。冷凍保存OKで、いろいろな料理に使えます。

材料	…2人分	●塩	小さじ1/2
●トマト	150g	●コショウ	少々
●ねぎ	20g	●しょう油	小さじ1
●なす	20g	●片栗粉	小さじ2
●玉ねぎ	30g	*ディップ	
●にんじん	30g	●牛乳	カップ1/2
●鶏ひき肉	100g	●すだち	2個
●パセリ	10g		
●にんにく	4g	●レタス	10g
●しょうが	6g	●フランスパン	40g
●オリーブオイル	小さじ1/2		
●ナツメグ	小さじ1		
●コンソメ	少々		

阿波西高等学校★十川 真由美★



9人分栄養価

●エネルギー / 325kcal ●たんぱく質 / 20.3g ●脂質 / 12.9g ●炭水化物 / 31.9g ●ナトリウム / 922mg ●食塩相当量 / 2.3g

***野菜総量** 140g

作り方

*材料の下ごしらえ

- にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん…みじん切り
- なす、トマト…皮をむいて1cmのさいの目切り
- パセリ…粗いみじん切り

*ディップ

- ① 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、しょうが、ねぎを入れ炒める。
- ② ①に、にんじん、玉ねぎ、なす、鶏ひき肉、コンソメを加えて炒め、トマトを入れて、塩、コショウ、しょう油、ナツメグで味付し、水溶性片栗粉を加え、最後にパセリを混ぜる。

*すだちチーズ

- ③ 小鍋に牛乳を沸騰しないように温め、すだち果汁（1・1/2個）を入れて混ぜ、分離してきたら、クッキングペーパーを敷いたザルに入れてこす。
- ④ ③に塩少々を入れて混ぜる。

*盛り付け

フランスパンを切り、レタス、ディップ、すだちチーズの順にのせて、すだちの輪切りを飾る。