



近年、日本人の食生活は変化してきており、高齢者にとっても洋食は身近なものとなりました。洋食に広く使用されるトマトソースを味のメインに、相性のよいチーズで仕上げた特別な日に楽しみたいひと品を紹介します。

テーマ

エネルギーアップ

丸なすとトマトとひき肉の ミルフィーユ(トマトソース添え)

材料と1人分の分量

丸なす	40g (20g×2)
サラダ油 (a)	4g
トマト	40g (20g×2)
玉ねぎ	30g
牛ひき肉	40g
豚ひき肉 (赤身)	40g
サラダ油 (b)	4g
トマトソースフィルムパック ^㉔	30g
ハニーBBQソース	5g
A カゴメトマトケチャップ ^㉕	5g
塩	0.3g
こしょう	少々
パルメザンチーズ	適宜
シュレッドチーズ	20g
トマトソースフィルムパック ^㉔	15g
菜の花	5g
こごみ	20g (10g×2)

栄養成分(1人分)

エネルギー	437kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	29.1g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	1.9g

つくり方

- ①菜の花とこごみはゆで、水切りしておく
- ②丸なすは1cm幅の輪切りにし、隠し包丁を入れる。熱したフライパンにサラダ油(a)を引き、軟らかくなるまで加熱する
- ③トマトを1cm幅の輪切りにする
- ④玉ねぎはみじん切りにする。75℃にセットした電子レンジで30秒程度加熱し、冷ます
- ⑤熱した鍋にサラダ油(b)を引き、牛ひき肉と豚ひき肉を炒める。④とAを加えて煮込み、水分が少なくなったら火を止めて冷ます
- ⑥耐熱皿に厚みが1cm程度の円状になるように⑤を置き、④、②の順で重ねたら、もう一巡同じように重ねる
- ⑦⑥の上にシュレッドチーズを載せ、180℃に設定したオーブンまたはトースターで、5分程度チーズが溶けるくらい加熱する
- ⑧皿にトマトソースフィルムパックを敷き、⑦を載せたらパルメザンチーズを全体にかける
- ⑨①をそれぞれカットし、菜の花を⑧に載せ、こごみは添える

㉔：カゴメ



調理協力=赤堀料理学園

特別な日を飾る主役レシピ
出の機会が少ない在宅療養者や施設利用者にも、外食気分を楽しんでいただけるメニューです。咀嚼力が低下していても食べやすいひき肉を使い、また丸なすには隠し包丁を入れ、噛み切りやすくしました。野菜もとれるので、副菜が不要なところもポイントです。加えて季節の山菜で味と彩りにアクセントをつけました。
トマトソースは市販品を使うことにより時短につながり、塩分を抑えてもおいしく味が決まります。また缶ではなくフィルム製だとゴミも減るのでよいですね。

関東学院大学(横浜市金沢区)

栄養部 教授
田中 弥生さん



今月のアイテム



カゴメ株式会社
TEL: 03-5623-8501

トマトソースフィルムパック