なすのピザソース炒め

１人分　ｴﾈﾙｷﾞｰ：169kcal　塩分：0.7ｇ

１日に摂りたいお野菜のおよそ１/２が、この１皿で美味しく摂れますよ。
お野菜不足の人や血圧が高めの人にｵｽｽﾒしたい一品です。

材料（1人分）

なす・・・・・・・・・ 大１本（150g）
ピザソース・・・・大さじ１強（20ｇ）
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・16ｇ
バター・・・・・・ 小さじ１強（6ｇ）
パセリ・・・・・・・・・お好みで適量

作り方

①なすは洗ってヘタを取り、輪切りにする。
②フライパンにバターをしき、水気をふいた①を入れ炒める。
③なすがしんなりしたらピザソースを加えて混ぜる。
④器に盛ったら、熱いうちにチーズを散らすように上にのせる。
⑤お好みでパセリを散らす。

クッキングーロメモ

・夏野菜のなすを短時間で子どもも好きなおかずに変身！
・ピザソースとチーズの量はお好みで調節してください。
・ピザソースがなければケチャップで代用できます。（ケチャップを代用する場合の塩分はおよそ1.2ｇです）