茄子のマヨネーズ焼き

＜栄養量＞
エネルギー　１０７ｋｃａｌ
蛋白質　２.８ｇ
カリウム　１５４ｍｇ
リン　４０ｍｇ
食塩相当量　０.３ｇ

＜材料＞
米なす･･･３５ｇ
ツナ･･･１０ｇ
マヨネーズ･･･８ｇ（小２）
粒入りマスタード･･･２.５ｇ（小１／２弱）
パン粉･･･１ｇ（小１）
パセリ（乾）･･･少々
赤パプリカ･･･１０ｇ
黄パプリカ･･･１０ｇ
レモン果汁･･･少々

＜作り方＞
茄子・・・縞目に皮をむき、１切れ３５ｇになるよう輪切りにして水にさらす。
パプリカ・・・分量に切り、水にさらす。

１．　ツナ、マヨネーズ、マスタードを混ぜておく。
２．　パプリカをグリルで焼き、冷まして細く切る。
３．　水を切った茄子をグリルで焼き、焼き色がついたら、１をのせてパン粉をかける。
４．　パン粉に焦げ目がついたら取り出し、パセリをかける。
５．　４を器に盛り、パプリカを添えてレモン果汁をかける。

● 米茄子は肉質がしっかりしているため、厚みの半分くらいまで十字にかくし包丁を入れておくと食べやすくなります。

偕行会愛知　管理栄養士