

簡単にイタリアン！なすトマトのチーズ焼き



作りかた

1. ボウルになす、トマト、オリーブ油、にんにくを入れ混ぜる。
2. ①をボウルからグラタン皿に移し入れ、塩、こしょう、バジルを振りチーズを散らし マヨネーズをかける。
3. 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き **225 簡単にイタリアン！なすトマトのチーズ焼き by ほっこり〜の** で加熱する

加熱の目安

加熱：約17分

1回に作れる分量

1〜4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー

340kcal

塩分

1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
なす(乱切り)	1/2本(約50g)	1本(約100g)	1・1/2本(約150g)	2本(約200g)
トマト(乱切り)	1/2個	1個	1・1/2個	2個
オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
にんにく(すりおろす)	2g	3g	4g	5g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
乾燥バジル	適量	適量	適量	適量
ピザ用チーズ	20g	40g	60g	80g
マヨネーズ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4