

# 料理名 なすとツナのトマトグラタン



## 材料（4人分）

なす	400g
トマト	300g
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ツナ缶	140g
ピザ用チーズ	30g

A



## 作り方

1. なすはヘタを取って、縦半分に切り、さらに縦1cm幅に切る。トマトは2cm角に切る。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、なす、塩、こしょうを入れて蓋をし、時々混ぜながら蒸し焼きにする。火が通ったら皿に取り出す。
3. 2のフライパンにオリーブオイル大さじ1を熱してトマトを炒め、崩れてきたら、Aを加えて水分がなくなるまで煮詰める。
4. 2の上に軽く油を切ったツナをのせて3をかけ、チーズをのせる。
5. 220度に予熱したオーブンで12分焼く。

## POINT

なす、トマト、ツナのうま味がマッチして、深い味わいになります♪



## 栄養価

エネルギー182kcal たんぱく質10.3g 脂質10.8g 塩分1.1g

(厚狭校区)