

【フランス料理レシピ】簡単！栄養満点！ナスのグラタンの作り方



本日は**簡単ナスのグラタン**

をご紹介します！ナスとお肉と卵が入って、栄養もたっぷりのメニューです 夏野菜の代表といってもいいナスはグラタンやパスタと相性抜群ですよ！

簡単ナスのグラタンの作り方

~用意するもの~

ナス4個くらい
たまねぎ1個
ベーコン80グラムほど
コーンスターチ(なければ小麦粉 大さじ1)
塩コショウ
卵3つ
とろけるチーズ

~作り方~

ま
ずナスを
柔らかくするため
に蒸し、別のフライパンでたまねぎ
とベーコンを炒めます。ナスは油で炒めると大量の油を要するので蒸したほうがヘルシーです
柔らかくなったら耐熱皿に入れて、スプーン一杯分のコーンスターチを入れて混ぜます
。
さらに卵を3つかき混ぜ、 に流し入れ、塩コショウで味を調えます。
最後に上にとろけるチーズをかけます。
オーブンで焼き色が付くまで焼いたらおしまいです！

ナスのグラタン おすすめポイント



ナスのお料理というと、夏をイメージしがちですが、このレシピはグラタンなので冬にもぴったりです！とろとろの食感でナス嫌いのお子様にも大人気ですよ！ナスはヘタのとげとげが鋭いほど新鮮です。ケガをしないように気を付けて調理してくださいね！

執筆 Ayako

オンラインフランス語学校

ENSEMBLE EN FRANÇAIS

アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

