

帝塚山大学で管理栄養士をめざす
学生が考えた大和野菜たっぷりレシピ



しかいちくん

Recipe 40

簡単でおしゃれなレシピ!
大和丸なすとベーコンとの相性が抜群です!

大和丸なすの ミルフィーユチーズ焼き

今月の大和野菜は 大和丸なす



表面はつやつやとした黒紫色で、実が
きめ細かくぎゅっとしているのが煮崩れし
ないのが特徴です。揚げ物、田楽、煮
物、焼き物など幅広い料理に使えます。



簡単においしくできる!

Recipe 40 大和丸なすのミルフィーユチーズ焼き

材料(2人分)

大和丸なす	1/2個(100~120g) ※1個 250g
トマトソース	大さじ4 (60g)
フランスパン	厚さ1cmの斜め切りを4枚(60g)
ベーコン	2枚(40g)
粉チーズ	大さじ2 (10g)
ピザ用チーズ	20~30g
オリーブオイル	適宜

間に挟む食材をお肉
やミンチに変えても
美味しいです。

レシピ考案者から
ひとこと

作り方

- ① 大和丸なすを6枚に薄く輪切りにする(7mm程度)。水にさらしてあくを抜き、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき①を並べ、トマトソースと粉チーズをかけてしんなりする程度に中火で5分焼いて、一旦取り出す。
- ③ ベーコンは半分に切ってフライパンで焼き、同じく一旦取り出す。
- ④ フランスパンをトースターで2分ほど焼く。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷き、丸なす→ベーコン→フランスパンの順に繰り返し重ねていく。
- ⑥ 最後にピザ用チーズを一番上にのせ、蓋をして10分ほど焼き、チーズが溶けたらできあがり。

大和丸なすは
まほろばキッチンで
お買い求めください!

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三條本町1098
【TEL】
0742-33-8318



橿原店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストランかぐやま
0744-23-1305

レシピを考案した
帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯ゼミの学生



管理栄養士をめざす、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科
佐伯ゼミの学生が、大学での学びの成果を生かして考案した「大
和野菜」たっぷりの旬なレシピをご紹介します。