



なすのミートグラタン



* 材 料 * (子ども)4人分 *

		玉ねぎ	150g
なす	200g	トマトピューレ	100g
塩・コショウ	適量	ケチャップ	20g
油(炒め用)	適量	中濃 ソース	10g
豚挽肉	60g	とけるチーズ	適量

- ① なすは輪切りにし、水にさらす。水気をきり、フライパンに油を入れ、炒める。塩・コショウで調味する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、挽肉、玉ねぎを入れ、炒める。トマトピューレ、ケチャップ、ソースを加え、少々煮込む。(ミートソースが完成)
- ④ アルミカップに①、③を入れ、とけるチーズを散らす。190～200℃に温めたオーブンで5～7分程度焼く。チーズが溶けて、全体がこんがりしたらできあがりです♡