

## なすのミートグラタン

### 【 材 料 】

	(1人分)
なす	40g
塩・コショウ	適量
油	1g
豚ひき肉	15g
酒	1g
玉葱	30g
油	1g
トマトピューレー	20g
トマトケチャップ	3g
中濃ソース	2g
塩・コショウ	適量
溶けるチーズ	10g



### 【 作り方 】

- ① なすは乱切にし水にさらしてから水気を切り  
フライパンに油を熱し炒め、塩・コショウをする
- ② 鍋にみじん切にした玉葱と豚ひき肉を油で炒め  
酒を加える
- ③ ②にトマトピューレー・トマトケチャップ・中濃ソース  
を入れ煮込む(ミートソース)
- ④ ①・③を合わせ、アルミカップに入れ上に溶ける  
チーズを乗せたらオーブンで焼く