

つくってみませんか？

なすの苦手な子にも好評です♡

<なすのミートグラタン>

材料(4人分)

なす(1/4→8mm幅)	…	160g
豚ひき肉	…	160g
たまねぎ(みじん切り)	…	160g
油	…	大さじ1
○カットトマト缶	…	60g
○トマトケチャップ	…	大さじ3
○コンソメ	…	小さじ2/3
○塩	…	小さじ1/5
○こしょう	…	少々
とろけるチーズ	…	40g

※給食ではカップの大きさに合わせて量を少なくして作りました。



作り方

- ① 油を熱し、たまねぎをよく炒める。しんなりしたらなすと豚ひき肉をよくいためる。
- ② ○の調味料を加えて味をととのえる。
- ③ グラタン皿に盛り付け、上にとろけるチーズをかける。
- ④ 200℃に温めておいたオーブンでチーズがとけるまで焼く。

