

なすは、夏から秋にかけて美味しくなります！

なすのグラタン

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

なす	3本
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/4袋
油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
塩	少々
ピザチーズ	30g



※ 市販のミートソースを使うと簡単にできます。

【 作り方 】

- ① なすは厚さ7mmのいちょう切りにし、水にさらす。
- ② フライパンに油を熱し、なすを炒める。火が通ったら皿に取り出す。
※ なすに火が通りにくい場合は、水を少量加えて煮てください。
- ③ 玉ねぎとしめじは粗みじんにする。
- ④ ②のフライパンで豚ひき肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら小麦粉をふり入れて弱火でさらに炒める。
- ⑥ ②を加えてさらに炒めケチャップ、塩で味をととのえる。
- ⑦ ⑥をグラタン皿に入れ、ピザチーズをかける。
- ⑧ トースター又はオーブン(250℃)で焦げ目がつくまで焼く。

※ ③④⑤の工程は、市販のミートソースを代わりに使うと便利です。