

子どもの好きなグラタンをケチャップ味で！！

豆腐のグラタン

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

木綿豆腐	1 丁
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1 個
しめじ	1/4 袋
油	小さじ 2
水	30～50cc
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 豆腐は 1.5 cm角に切り、ザルに入れて水気をきる。
- ② 玉ねぎ、しめじは粗みじんにする。
- ③ フライパンに油を熱し、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。
- ④ 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。
- ⑤ 水と豆腐を加えて崩れないように混ぜ加熱する。豆腐に火が通ったらケチャップ、塩で味をととのえる。
- ⑥ ⑤をグラタン皿に入れ、ピザチーズをかける。
- ⑦ トースター又はオーブン(250℃)で焦げ目がつくまで焼く。

※ ②③④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。

※ ゆでブロッコリーを入れてもおいしいです。