

材料

- マカロニ・・・150g
- ピザ用チーズ・・・適量
- 粉パセリ・・・少々

～ミートソース～

- ほおずき・・・100g
- トマト・・・1個
- 人参・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 挽き肉・・・100g
- オリーブオイル・大さじ1
- コンソメキューブ・1個
- 砂糖・・・小さじ1
- ニンニク・・・1欠け
- 塩こしょう・・・少々

今月ご紹介するのは、フライパンで簡単にできる「ほおずきのミートグラタン」です。ほおずきの甘みでおいしくいただけます。



秋田北鷹高校家庭クラブ
Enjoy!Cooking



「ほおずき
ミートグラタン」

今月の食材
ほおずき

つくりかた

- ① ほおずきは半分に、他の野菜はみじん切りにします。
- ② マカロニをゆで、ざるで水をきっておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルと刻んだニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら挽き肉を加え炒める。
- ④ ①を③に入れ挽き肉と一緒に炒める。火が通ったらミートソースの他の材料を加え煮込む。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷き、マカロニとミートソースを混ぜ、敷きつめて上にチーズをのせる。
- ⑥ チーズが溶けたら粉パセリをふって完成。

