



なすとひき肉のグラタン

夏が旬のなすを使ったグラタンです！



◆ 材料 (4人分)	g
なす	80
豚ひき肉	100
玉ねぎ	120
油	適量
ダイストマト	48
ケチャップ	40
コンソメ	4
塩	少々
こしょう	少々
チーズ	40
ペンネマカロニ	24



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豚肉 チーズ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

なす たまねぎ トマト

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

油 ペンネマカロニ

◆ 作り方

- 1 玉ねぎはスライス、なすは1cm幅の半月に切る。
- 2 フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
- 3 2に玉ねぎ、なすを入れ炒め、ダイストマト、ケチャップ・コンソメ・塩・こしょうを入れ味を付ける。茹でておいたペンネマカロニを入れ味を絡ませて仕上げる。
- 4 グラタン皿に3を入れ、その上にチーズをかける。
オーブンで焼いていき、チーズに焼き色が付いたらできあがり。

チーズの上にパン粉をのせてもOK