



【白なすのグラタン】



竹下広華さん(たけした・ひろか)さん

材料 (2人分)

白なす 1本	300g	デミグラスソース	80g
ピーマン	15g	ピザ用チーズ	40g
たまねぎ	30g	塩	ふたつまみ
合びき肉	50g	粗挽きこしょう(黒)	ふたつまみ
トマト	30g	パン粉	適量
バター	15g		

手順

- (1) なすはヘタを落とし、半分に切り、サイコロ状に切れ目を入れます。
皮の方にも斜めに切り込みを入れます
- (2) なすを耐熱皿に入れ電子レンジで2分加熱します(600W)。
- (3) たまねぎ、ピーマン、トマトはみじん切りにします。
- (4) フライパンにバターを入れ中火で熱し、ひき肉、たまねぎ、パプリカ、トマトを加え炒めます。
全体に火が通ったら、デミグラスソース、塩、こしょうを加え炒めます。
- (5) なすに、グラタンの具材をのせ、チーズ、パン粉をかけます。
- (6) 1000Wのオーブントースターで7分焼いていきます。焼きあがったら、完成です。