

夏野菜たっぷり!

チーズミートなす

主菜

材料 (大人2人+幼児2人分)

豚ひき肉 120g
玉ねぎ 180g(中1個)
なす 240g(中2本)
トマト 120g(中1/2個)
ピーマン 60g(中1個)
サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1/5
トマトケチャップ 大さじ1と1/3
とろけるチーズ 80g

作り方

1. 玉ねぎ、ピーマンは粗みじんに切る。トマトは湯むきして同じく粗みじんに切る。
2. なすは5mm厚さの半月切りにし、水につけてアク抜きする。
3. フライパンにサラダ油を引いて、豚ひき肉、1. 2. を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら塩とケチャップで調味する。
4. 耐熱皿に3. を入れ、チーズをのせる。オーブントースターで10分程焦げ目がつくまで焼く。



夏野菜をたっぷり使った、保育園の人気メニューのひとつ。
トマトの風味とチーズで、苦手な野菜もパクパク食べてくれます。