

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。