

主菜

チーズミートなす

夏野菜たっぷり！



材料(大人2人+幼児2人分)

豚ひき肉……………120g
玉ねぎ……………中1個(180g)
ピーマン……………中1個(60g)
トマト……………中1/2個(120g)
なす……………中2本(240g)
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粗みじんに切る。
2. なすは5mm厚さの半月切りにし、水にさらしてアク抜きする。
3. フライパンにサラダ油をひいて、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焦げ目がつくまで10分程度焼く。



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。