

パインとなすのミートグラタン



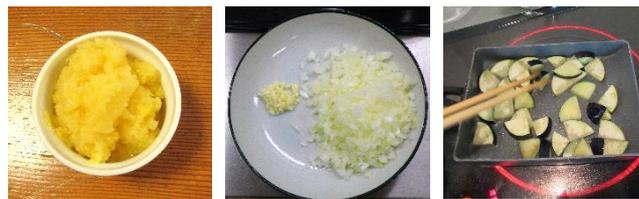
材 料		
1 人分		市販のスライス缶の場合(4 人分)
パイン・クラッシュ缶果肉	20 g	パイン缶スライス 2枚
にんにく	0.025 g	0.1 g
玉葱	30 g	120 g
なす	15 g	60 g
サラダ油(揚げ油)	適量	適量
A トマトダイス缶	15 g	60 g
ケチャップ	8 g	32 g
中濃ソース	2 g	8 g
塩	0.25 g	1 g
B 胡椒	0.02 g	0.08 g
砂糖	0.5 g	2 g
赤ワイン	1 g	4 g
サラダ油	0.5 g	2 g
鶏ひき肉	20 g	80 g
オールスパイス	0.01 g	0.04 g
コリアンダー	0.01 g	0.04 g
ピザチーズ	10 g	40 g
乾燥パセリ	適量	適量

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

にんにくと玉葱はみじん切りにする。

なすは1cmのいちょう切りにして、油で揚げる。

AとBの調味料は、それぞれ合わせておく。



2. フライパンにサラダ油を入れ、にんにく・玉葱・鶏ひき肉を加えよく炒める。

Aを加え、酸味が飛ぶまで煮る。



3. Bで調味し、パイン・クラッシュ缶果肉・揚げたなすを加え、オールスパイス・コリアンダーで風味をつける。



4. 3をカップに入れ、乾燥パセリを混ぜたピザ用チーズを乗せ、オーブンで焦げ目が付くまで焼く。

パスタソースとしても美味しくいただけます。



この料理は、都内の小学校給食メニューとして出されたものです。