

パイとなすのミートグラタン



1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイ・クラッシュ缶果肉	20 g	パイ缶スライス	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
B 塩	0.25 g		1 g
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・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイ缶スライスの場合、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・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。