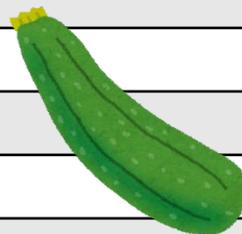


ズッキーニのミートグラタン(4人分)

材 料	分 量	切り方等
ズッキーニ	1本	1cmちょう切り
揚げ油	適量	
炒め油	小さじ1	
豚挽肉	100g	
たまねぎ	1/2個	みじん切り
にんじん	1/3本	みじん切り
しめじ	20g	みじん切り
トマト缶詰	1/2缶	
薄力粉	大さじ1	
こしょう	少々	
カレー粉	小さじ1/2	
ケチャップ	大さじ2	
グラタン皿	4枚	



- ① ズッキーニを素揚げする。
- ② 油をひき、豚肉・たまねぎ・にんじん・しめじを炒める。トマト缶を加えさらに炒める。
- ③ 薄力粉をふるい入れ、こがさないように炒める。
- ④ こしょう・カレー粉・ケチャップで味をととのえる。
- ⑤ グラタン皿に①を入れ④をかけてオーブンで焼く。

※最後にチーズをのせて焼いてもおいしいです。



ズッキーニをなすに変えても合います。
じゃがいもを加えてもgood!