

夏野菜のグラタン

材 料	分量(4人分)	切り方等
合挽肉	200g	
玉ねぎ	1/2個	うす切り
トマト	小3個	2cm角
なす	4個	2cm角
しめじ	1パック	石づきを除いてほぐす
固形コンソメ	1個	
溶けるチーズ	120g	
サラダ油	大さじ1	
パセリ	適量	みじん切り

*夏野菜がたっぷりのメニューです。

かぼちゃやピーマンなど、他の野菜を使ってもおいしくできます。



レシピ:船橋市保健所 管理栄養士

- ①鍋にサラダ油をひき、挽肉、玉ねぎを順に炒め、火が通ったらトマト、なす、しめじ、コンソメを加え、とろみが付くまで煮込む。
- ②グラタン皿に①を盛り付けてチーズを散らし、オーブンで焦げ目が付くまで焼き、パセリを飾る。

