

お家で作ってみませんか♪

食べごたえのある一品！



おかず：焼き物

ミートソースグラタン

家にある野菜やきのこなども、小さく刻んでミートソースに使ってみてください♪

材 料（4人分）



・ペンネマカロニ	60g
・豚ひき肉	60g
・たまねぎ	80g
・にんじん	20g
・なす	20g
・トマト	100g
・サラダ油	適量
・おろしにんにく	30g
・トマトケチャップ	30g
・赤ワイン	10g
・コンソメ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・ピザ用チーズ	40g
・パセリ	少々



作 り 方

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、なすとトマトは1センチの角切りにする。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら豚ひき肉を加えて中火で炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんを加えてさらに炒める。
- ④トマトとAの調味料を加えて煮込み、なすも加える。
- ⑤なすに火が通ったら火を止めて、硬めに下茹でしたマカロニと混ぜ合わせる。
- ⑥耐熱用の容器に盛り付け、チーズとみじん切りにしたパセリをのせてオーブンで焼き、焦げ目がついたらできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー173kcal / たんぱく質8.2g / 脂質5.5g / 塩分0.9g