

【作品名】牛乳餅とミートソースグラタン

せきぐち あかり
氏名 関口 灯

【材料】（4人分） 牛乳 200 ml

片栗粉	30 g	塩	1つまみ
トマト	2個	こしょう	少々
ピーマン	2個	チーズ	160g
ナス	1個		
玉ねぎ	1個		
ひき肉	200 g		
ケチャップ	大さじ1		
鶏がらスープの素	大さじ1		

【作り方】

《牛乳餅》

- ① ボウルに水をはっておく。
- ② 牛乳と片栗粉を混ぜ合わせ、弱火でかき混ぜながら火にかける。
- ③ 餅のようになって1つにまとまったら水をはった、ボウルに入れておく。

《ミートソース》

- ① トマトに切り込みを入れ、鍋にトマトがつかまるまでの水を入れ火にかけ湯をわかす。
- ② 沸騰したお湯にトマトを入れ湯むきする。
- ③ ピーマンと玉ねぎをみじん切り、ナスをサイの目切りにする。
- ④ 湯むきしたトマトのヘタを取り、角切りにする。
- ⑤ フライパンを温めて中火でひき肉を炒め、余分な油をふき取る。
- ⑥ ひき肉に火が入ったら、玉ねぎ、ピーマン、ナスを入れ炒める。
- ⑦ 火が入ったら、トマトを入れヘラなどでつぶしながら炒める。
- ⑧ ⑥にケチャップ、鶏がらスープの素、塩、こしょうを入れ水分をぬく。
- ⑨ 水分があるていど抜けたら、牛乳餅を細かくちぎってミートソースに混ぜる。
- ⑩ 混ざったら、耐熱皿に入れチーズをかける。
- ⑪ 魚グリルに中火で1分間入れチーズに焼き目をつける。

【ポイント】

牛乳餅を水につけすぎると、トロっとしてきてしまうので、できるだけ早めに盛りつけてください。

ひき肉を炒めるときは、片面焼き目がつくまで動かさず焼く。