



かぼちゃとナスのミートグラタン



<材 料> オーブン用のカップ（10号程度）16個分

かぼちゃ	160g	☆	トマト缶	60g	バター	60g
ナス	160g		コンソメ	3g	小麦粉	20g
玉ねぎ	160g		ケチャップ	50g	牛乳	480cc
豚ひき肉	160g		ソース	16g	シュレットチーズ	適量

<作り方>

- ① かぼちゃは5mmのくし型に切り、レンジで火を通しておく。
- ② ナスは5mm幅でスライスして、水につけておく。
- ③ みじん切りにした玉ねぎとひき肉をフライパンで炒め、☆で味をつけて煮詰める。
- ④ 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ、弱火で牛乳を少しずつ入れてソースを作る。
- ⑤ オーブン用のカップを並べ、①と、水切りした②を分け入れ、その上に③をのせる。
- ⑥ ⑤の上に④のソースをかけて、その上にチーズをのせる。
- ⑦ 170度～180度のオーブンで、10～15分焼いて出来上がり。



<ワンポイント>

夏野菜を使ったミートグラタンです。ナスが苦手なお子さんもおいしく食べることが出来ます。保育所では、誕生会のメニューにしました。とても好評でしたよ♪