

【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） <u>牛乳 200 ml</u>			
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。			