



夏野菜のチーズ焼き

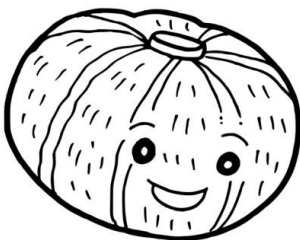


【材料】4人分

・豚ひき肉	80g	・サラダ油	小さじ1
・玉ねぎ	1/2コ	・おろしにんにく	小さじ1/2
・なす	小1コ	・ケチャップ	大さじ2
・ズッキーニ	1/4本	・トマトピューレ	大さじ3
・かぼちゃ	1/16コ	・ソース	小さじ1
		・ハヤシルウ	10g（なくてもOK）
・とろけるチーズ	大さじ4	・塩・こしょう	適量
・ドライパセリ	少々		

【作り方】

- ① 玉ねぎは粗みじん、なす・ズッキーニは厚目のいちょう切り、かぼちゃは一口大に切る。
- ② かぼちゃを耐熱皿にのせラップをし、レンジで3～4分やわらかくなるまで加熱する。
- ③ 鍋にサラダ油、おろしにんにくを熱し、ぶたひき肉を炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら、玉ねぎ、なす、ズッキーニを順に加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら★の調味料と湯で溶いたハヤシルウを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ かぼちゃを加えて全体を混ぜたら、火を止める。
- ⑦ アルミカップや耐熱皿に⑥を入れて、チーズをのせてオーブントースターでこんがり焼く。
- ⑧ チーズが溶けたらドライパセリをふって出来上がり！



かぼちゃを切るときは、包丁で手を切らないように気をつけてください。
トマトピューレの代わりに、湯むきしたトマトを使ってもおいしく出来ますよ！