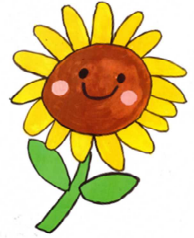


つくってみよう!



ひまわりキッチンレシビ

大崎市の地場産の
夏野菜を使って…

「夏野菜のミートグラタン」

＜材料(耐熱カップ約6個分)＞

○マカロニ	……30g
○豚ももひき肉	……150g
○たまねぎ	……150g
○なす	……50g
○ズッキーニ	……50g
○サラダ油	…… 大さじ 1/2 杯
○生トマトか、トマト水煮缶	…… 100g
○トマトケチャップ	…… 30g
○デミグラスソース	…… 14g
○コンソメキューブ	…… 半分位
○とろけるチーズ	…… 30g



＜作り方＞

- ① たまねぎは薄切り、なすとズッキーニは食べやすいサイズのいちょう切りにする。
- ② フライパンに油をしき、豚肉、たまねぎ、なす、ズッキーニを炒める。
- ③ ②の炒めた具材に、トマトを加え、ケチャップ、デミグラスソース、コンソメを加えて、ひと煮立ちさせる。別の鍋で、マカロニをゆでておき、具材と合わせる。
- ④ 耐熱カップに具材を入れ、チーズをのせて、250℃のオーブンで5分焼いたら完成。



大崎市には、夏にとれる地場産の野菜がたくさんあります。
なす、たまねぎ、きゅうり、トマト、とうもろこしなど、さまざまな
夏野菜を使って、おいしく作ってみてください★

