

Recipe

スパイシーミート & 夏野菜の ミルフィーユ グラタン



ouchi gohan



おめかし Point



今回、なすとズッキーニの皮をピーラーでカットして、輪切りに♪

Let's cooking!

材料 (直径20cm皿1台)

- 油 ... 大さじ1
- にんにく ... 1片 (みじん切)
- クミン ... 2g (ホール)
- セロリのき ... 1/2本 (皮のみみじん切)
- たまねぎ ... 1/2個 (50gみじん切)
- パプリカ ... 赤黄各 1/2個 (みじん切)

- 牛豚合ひきミンチ ... 300g
- トマトピューレ ... 100g
- 中濃ソース ... 大さじ1
- ケイジャンパウダー ... 大さじ2
- チリパウダー ... 小さじ1 (お好みで)

- 塩 ... 少々
- こしょう ... 少々

- なす ... 1本
- ズッキーニ ... 1/2本

((Topping))

- ピザ用チーズ
- パン粉
- 米粉チーズ

分量



① フライパンに①を入れ、
にんにくの香りがたつて
くるまで弱火で炒める

② 肉を加え中火で炒め
色が変わったら
玉ねぎ、パプリカを加え
さらに弱火で炒める

③ ②に⑥を加え混ぜ
弱火で煮つめる(約10分)
塩こしょうで味を整える



④ 煮ている間に
ナスとズッキーニの準備
カットしたら、全体をラップ
に包み、電子レンジで
1分程加熱し使用する
までラップはしたままにする

⑤ 耐熱皿に盛りつける
③の具とナスorズッキーニ
を横に並べて盛りつける



⑥ ⑤の上に
トッピングのチーズを
盛りつける
グリルやトースターで
10~12分加熱し
焼き色をつけたら完成!