高知なすのミートグラタン

◆材料（２人分）
高知県産なす　・・・３個
合いびき肉　・・・１００ｇ
たまねぎ　・・・１/４個
にんにく　・・・１/２片
カットトマト　・・・１/２缶
コンソメ　・・・１個
ピザ用チーズ　・・・２０ｇ
塩、こしょう　・・・適量
オリーブオイル　・・・　適量（約大さじ５）
（サラダ油でもOK）
粉チーズ　・・・大さじ１/２
（あればでOK）

◆作り方
①なすを１ｃｍの輪切りにする。塩をふってしばらく置き、水分をふきとる。
　フライパンにオリーブオイルを熱し、両面を焼く。
②ミートソースを作る。たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
　フライパンににんにくとオリーブオイルを熱し香りがでてきたら、たまねぎを入れ、しんなりしてきたら合いびき肉を炒め、トマト缶、コンソメを入れ約１０分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
③グラタン皿に②を敷き、①を入れさらに②を重ね、ピザ用チーズ、粉チーズをかけ、トースターで約１０分焼く。（オーブンは１８０度）

レシピの無断転載・無断使用を固く禁じます。

野菜ソムリエ上級プロ 野口 知恵