

なすのグラタン



Point

ホワイトソースは缶詰で代用してもOKです。

材 料 2人分

なす	1本
にんにく	15g
合いびき肉	80g
ハーブソルト	適量
トマトソース（市販品）	大さじ3
● ホワイトソース	
玉ねぎ	1/4個
オリーブ油	大さじ1
塩、胡椒	各適量
コンソメ顆粒	小さじ1
薄力粉	大さじ1.5
牛乳	1カップ
とろけるチーズ	大さじ2

エネルギー 271kcal

たんぱく質 12.0g 脂質 22.0g 炭水化物 113.5g 食物繊維 1.3g 塩分 1.2g

- ① なすは輪切りに、さっと塩水（分量外）につける。にんにくはみじん切りにする。玉ねぎは千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、中火にかけ、よい香りがしたら、なす、ひき肉を加えて炒め合わせ、ハーブソルト、トマトソースを加えて炒め合わせる。
- ③ 厚手の鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎに塩、胡椒をふりながらしんなりとするまで炒める。
- ④ 3にコンソメ顆粒、薄力粉を加えて、炒め合わせ、牛乳を加えてとろみがつくまでかき混ぜながら火を通す。
- ⑤ 耐熱皿に2を入れ、4をかけ、チーズをちらして、オーブントースターで焼き色がつくまで Grill する。