

フィレンツェとズッキーニの ミートグラタン レシピ

材料（4人分）

フィレンツェ	100g	玉葱	80g
ズッキーニ	80g	人参	40g
豚ひき肉	80g	牛乳	80g
にんにく	少々	小麦粉	12g
トマトピューレ	60g	バター	10g
トマトケチャップ	50g	ピザチーズ	60g

作り方

- ① フィレンツェとズッキーニを多めの油（分量外）で炒める。
- ② 小麦粉とバターでホワイトルウを作る。
フライパンに油を入れ、香りが出るまでにんにくを炒める。
- ③ 豚ひき肉を加え、赤ワイン少量をふって炒める。
- ④ 玉葱・人参を順に加えて炒め、塩こしょうを少々ふり、調味料を加えて煮る。
- ⑤ ホワイトルウと牛乳を加え、炒めたフィレンツェとズッキーニを加えて煮る。
- ⑥ グラタン皿に⑤をいれて、チーズとパン粉をのせてオーブンで焼 200℃10～15分目安で焼く。

