

小さな子から大人まで大人気!

ポテトミートグラタン 《4人分》



<材料>

じゃがいも	180g (小2個)
サラダ油	小さじ1
豚ひき肉	40g
にんにく	少量
玉ねぎ	中 1/3 個
にんじん	中2cm
ピザ用チーズ	お好みの量

A

ダイストマト缶	1/4 カップ
(又はホールトマト缶)	
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	小さじ2
ウスターソース	小さじ 1/3
赤ワイン	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
水	大さじ1

<作り方>

- ① にんにく・玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② ジャがいもは一口大に切り、火が通るまで茹でる。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくを加える。香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ ③に調味料 A を加えて、中火で5分程煮る。
- ⑤ アルミカップに②④を入れて、ピザ用チーズをかける。
- ⑥ アルミカップごと 200℃のオーブンに入れ、チーズがとけ、こんがり色づくまで焼く。

★★★ポイント★★★

★じゃがいもは炭水化物の他にビタミンCも多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

★じゃがいもは、洗って皮ごとラップにくるみ、電子レンジで火を通してから一口大に切ることもできます。

★給食では一人ずつカップに入れて提供していますが、ご家庭では耐熱容器にじゃがいもとミートソースをかけてもおいしくできます。