

かぐら南蛮のミートグラタン



◆材料（4人分） 198 kcal ※一人分あたり

かぐら南蛮	4個（大きめのもの）	合挽肉	200g
タマネギ	1/2個（100g）	ニンニク	1かけ（10g）
トマト水煮	1/2缶（200g）	砂糖	ひとつまみ
塩・コショウ	少々	ピザチーズ	適量

◆作り方

- ①. かぐら南蛮は縦に2等分し、種とワタを取り出す。タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ②. フライパンで合挽肉を炒めて火を通す。さらにタマネギとニンニクを加えてタマネギに透明感が出るまで炒める。
- ③. ②にトマトの水煮を入れ、水気が少なくなるまで煮詰めたら、砂糖、塩・コショウ、で味を調える。
- ④. ③を①のかぐら南蛮に詰め、上にピザチーズをのせる。
- ⑤. ④を230℃のオーブンで10分ほど焼く。

塩沢産かぐら南蛮 購入場所

- ・道の駅 四季味わい館
- ・Aコープしおざわ店

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>