

食材2つだけ!

合いびき肉

×

かぼちゃ



調理時間

20分

かぼちゃの甘みが引き立つ味付け

かぼちゃのミートグラタン

材料 (2人分)

合いびき肉…………… 150g

かぼちゃ…………… 1/4個

○ケチャップ…………… 大さじ2

○ウスターソース…………… 大さじ1

○赤ワイン…………… 大さじ1

○にんにくチューブ…………… 1cm

○こしょう…………… 少々

ピザ用チーズ…………… 適量

ドライパセリ…………… 少々

オリーブオイル…………… 小さじ2

1 材料を切る

かぼちゃは種とわたを取り除き、小さめのひと口大に切って耐熱皿にのせる。ラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。

2 ひき肉を炒める

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、ひき肉を色が変わるまでほぐしながら炒める。○を入れてさらに1分炒める。

3 焼く

かぼちゃをグラタン皿にのせ、ひき肉を上からかけてピザ用チーズをのせる。750Wのオーブントースターで6分焼き、焼き上がったらドライパセリをふる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索