

レシピ: ポテトミートグラタン

準備時間

15分

野菜

調理時間

30分

分量

4人分



ポテトミートグラタン

材料

- サラダ油 小さじ 1
- にんにく 1かけ (みじん切り)
- セロリー 1/8本 (みじん切り)
- 豚ひき肉 80~100g
- 玉ねぎ 1個※大き目なら1/2個 (みじん切り)
- にんじん 5cmくらい (みじん切り)
- レンズ豆 大さじ1~2 (戻しておく)
- マッシュルーム 3~4個 (スライス)
- 小麦粉 大さじ1
- 赤ワイン 大さじ1
- トマト缶 100~120g (つぶしておく)
- トマトピューレ 大さじ2~3※無くてもOK
- ケチャップ 大さじ2~3
- 中濃ソース 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- じゃがいも 4個※大き目なら3個
- 牛乳 大さじ2
- 生クリーム 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- ピザチーズ 30~40g

作り方

- ①油でにんにくとセロリーを炒め、香りを出す。
- ②豚ひき肉・玉ねぎ・にんじんを加え、豚ひき肉がそぼろ状になるまで炒めたら小麦粉を振り入れ、粉気がなくなるまでよく炒める。
- ③レンズ豆からトマトピューレまでを加え、軽く煮込む。
- ④調味料を加え、塩こしょうで味を調え、ミートソースを完成させる。
- ⑤じゃがいもは柔らかくなるまで茹でてからよく潰し、牛乳・生クリーム・塩こしょうを加え混ぜ、マッシュポテトを作る。
- ⑥グラタン皿に⑤のマッシュポテトを敷き詰め、上からミートソースをかけ、ピザチーズをのせる。
- ⑦オーブンまたはトースターで表面のチーズが溶けるまで焼いたら完成！

ミートソース

マッシュポテト

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



188
カロリー

8.2

グラム
たんぱく質

7.3

グラム
脂質

1.1

グラム
塩分相当量