

なすとトマトのチーズ焼き

材料 (1人分)

| | |
|-------|-----|
| なす | 15g |
| トマト | 15g |
| 鶏ミンチ | 10g |
| 玉ねぎ | 20g |
| ピーマン | 3g |
| ケチャップ | 3g |
| ピザチーズ | 5g |
| 塩こしょう | 少々 |



作り方

- ①なすは輪切りし、水にさらす。トマトは角切りする。玉ねぎは薄切りし、ピーマンは千切りする。
- ②ミンチとトマトを炒め、塩こしょうする。煮つめていき、しょうゆを加える。
- ③なすはフライパンで両面を焼き、玉ねぎもさっと炒める。
- ④アルミケースまたはグラタン皿になす、玉ねぎ、ピーマンをのせ、上から②のトマトソースをかける。