

メニュー名	寄居とろとろナスのミートグラタン		No. 7
<b>材 料 ( 2 人 分 )</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 寄居とろとろナス</li> <li>・ ミートソース</li> <li>・ オリーブオイル</li> <li>・ とろけるチーズ</li> <li>・ パセリ (お好みで)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 本</li> <li>250~300g</li> <li>適量</li> <li>適量</li> <li>適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> </ul>	
<b>作 り 方</b>			
		<p>① ナスを準備する。</p> <p>② ナスのへたを取り、皮をむいてから1cm程度に輪切りする。</p> <p>③ フライパンにオリーブオイルをひいて、ナスを並べ、両面に焼き目が付くまで焼く。</p>	



④ グラタン皿にミートソースを入れ、ナスを交互に重ねる（3回繰り返す）。

⑤ チーズを乗せて、230℃に予熱したオーブンで20分焼く。

⑥ 焼けたら、パセリをのせ完成。

ウィンナーやマカロニを入れても美味しいです。