


メニュー名	寄居とろとろナスのミートグラタン		No. 7
材 料 (2 人 分)			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 寄居とろとろナス ・ ミートソース ・ オリーブオイル ・ とろけるチーズ ・ パセリ (お好みで) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 本 250~300g 適量 適量 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ ・ 	
作 り 方			
		<p>①</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>ナスを準備する。</p> <p>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>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。