

ムサカ



材料（4人分）		切り方	作り方
じゃがいも	100g	いちょう	<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚ひき肉は赤ワインで下味をつけておく。 ・大豆は水で戻してゆでておく。 ・なすは炒めておく。 ・▲を合わせておく。 <p>① じゃがいもを蒸す。</p> <p>② フライパンを熱し、サラダ油で★を炒め、肉・大豆・マッシュルームを入れ炒める。</p> <p>③ ■で調味して煮込み、炒めたなすを入れる。</p> <p>④ グラタン皿などの容器に、じゃがいも、ミートソース、ヨーグルトの順にのせ、チーズをのせて焼く。</p> <p style="text-align: center;">（目安250℃ 10分）</p>
サラダ油	2.5g		
★にんにく	2g	みじん切り	
★たまねぎ	80g	みじん切り	
●豚ひき肉	100g		
●赤ワイン	8g		
大豆	17g	粗みじん	
マッシュルーム（水煮）	17g	スライス	
■トマトケチャップ	40g		
■トマトピューレ	40g		
■塩	0.8g		
■こしょう	少々		
サラダ油	2.5g		
なす	80g	8mm輪切り	
▲プレーンヨーグルト	80g		
▲生クリーム	12g		
ミックスチーズ	60g		