

## 丸ごと白なす味噌グラタン

### <主な材料・2人分>

白なす	1個
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	1/6個
ピーマン	1/2個
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ1
味噌	小さじ2
牛乳	100cc
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g
小ねぎ	適量



### <作り方>。

- ① 白なすは縦半分に切り、厚さ1cm残して中身をくりぬき、水にさらしておく。  
にんにく、玉ねぎ、ピーマン、くりぬいたなすの中身はみじん切りにする。  
小ねぎは小口切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して、にんにくを入れ弱火で熱して香りが出たら、ひき肉を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎとピーマン、中身のなすを加え炒めて塩こしょうし、味噌と牛乳、マヨネーズを加えて汁気がやや残る程度まで煮詰める。
- ④ なすは水気をよく切り、耐熱容器に入れてラップをかけて600Wレンジで3分加熱し、中に③を入れてチーズをかける。
- ⑤ アルミホイルでボート状に包み、チーズに焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。
- ⑥ 皿にのせて、小ねぎを散らしたら完成。

エネルギー 255kcal 蛋白質 12.8g 塩分 1.6g