

料理名

ミートドリア



2人分

調理時間 約20分

作り方

1. 玉ねぎは粗みじん切りにする。
2. フライパンに油をしき、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
3. 挽き肉を入れて、塩・こしょうを加えて肉の赤みがなくなるまで炒める。
4. フライパンに「デミグラスソース」と湯を加えてよく混ぜ、煮立ったら 弱火にして5分程度煮込む。
5. ご飯にトマトケチャップを混ぜ合わせる。
6. ケチャップご飯をグラタン皿に敷く。
7. 上からミートソースを掛け、ピザ用チーズを振りかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。(8～10分間)
8. パセリを振りかける。

材料

牛豚合い挽き肉	100 g
玉ねぎ	1/2個
塩・こしょう	2 g (小さじ1/3)
サラダ油	5 g
デミグラスソース	150 g
湯	60ml
ご飯	360 g
トマトケチャップ	20 g
ピザ用チーズ	適宜
パセリ (みじん切り)	適宜