

# ムサカ風 (野菜とひき肉の焼き物)

## \*\*\*\* 材料(2人分) \*\*\*\*

じゃが芋	80g	
なす	120g	
玉ねぎ	60g	
にんにく	少々(お好みで)	
牛ももひき肉	80g	
小麦粉	2g(小さじ1/2杯)	
オリーブオイル	10g(大さじ軽く1杯)	
A	トマトピューレ	60g(大さじ4杯)
	トマトケチャップ	16g(大さじ1杯)
	中濃ソース	4g(小さじ軽く1杯)
	水	30g(大さじ2杯)
	塩	0.5g(軽く1つまみ)
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々
B	ホワイトソース(缶)	120g
	牛乳	90ml
粉チーズ	少々	



## \*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

- ① じゃが芋は1cm厚さのいちよう切りにして、竹串が通る位まで下茹でしておく。
- ② なすは1.5cm厚さのいちよう切りにし、水にさらしてアクを抜いておく。
- ③ 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③と牛ひき肉を加えてよく炒める。肉に火が通ったら、②のなすの水分を切って加え、さらに炒める。
- ⑤ なす全体に油がまわったら、小麦粉を振り入れて炒め、汁気がなくなったら Aの調味料を加えて煮る。最後に下茹でしたじゃが芋を加えて味をなじませ、火を止める。
- ⑥ Bでホワイトソースを作る。ホワイトソース(缶)に少しずつ牛乳を加え、ダマができないように混ぜてから、鍋に入れ、よく混ぜながら一煮立ちさせる。
- ⑦ グラタン皿に⑤を盛り付け、上から⑥のホワイトソースをかけて粉チーズを振る。
- ⑧ 240~260℃のオーブンで約10分間焼いて焼き色を付ける。

【1人当たり】 エネルギー 278キロカロリー たんぱく質14.0g 食塩1.3g

## グreek風 サラダ

### \*\*\*\* 材料(2人分) \*\*\*\*

きゅうり	40g
レタス	60g
赤パプリカ	20g
カッテージチーズ	30g
フレンチドレッシング (ノンオイル)	20g



### \*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

- ① きゅうりは薄い輪切り、レタスはざく切りにする。赤パプリカは薄くスライスにする。
- ② カッテージチーズはフォークなどで、ほぐしておく。
- ③ 器に①の野菜を盛り付け、上から②のカッテージチーズを散らす。
- ④ お好みでドレッシングをかけていただく。

本場ギリシャではフェタチーズ(山羊のチーズ)を使いますが、カッテージチーズで代用しました。  
お好みで、赤パプリカの代わりにトマトにしたり、オリーブを輪切りにして加えるのも良いでしょう。

### 【1人当たり】

エネルギー 27キロカロリー たんぱく質2.5g 食塩0.5g