



色んな国の食べ物が知れて楽しいね **△サカ**

【材 料】4人分

豚ひき肉	100g	
おろしにんにく	大さじ 1/2	
玉ねぎ	150g	みじん切り
にんじん	70g	みじん切り
マッシュルーム	30g	スライス
なす	100g	半月切り
ピザチーズ	50g	
パセリ	2g	みじん切り
オリーブ油	大さじ 1/2	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
酒	大さじ 1/2	
中濃ソース	大さじ 1	
トマトケチャップ	大さじ 3	
ホールトマト	200g	
ナツメグ粉	少々	
ローリエ粉	少々	



△サカはギリシャ料理です

ホワイトソースを作る

サラダ油	10g	牛乳	80cc
バター	5g	生クリーム	5cc
小麦粉	20g	水	50~80cc

- 牛乳は温めておく
- フライパンでサラダ油とバターを加熱し、バターが溶けたら火を止めて小麦粉を入れる
- 小麦粉がなじんだら再度火をつけ弱火で温めた牛乳をダマができないように混ぜながら入れる
- 生クリームを加えてよく混ぜ
固さは水で調整する



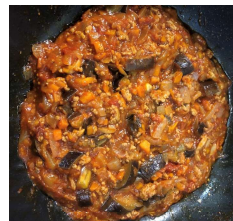
【作り方】

- ①なすを切って水にさらしておく
- ②ピザチーズとパセリを混ぜておく



混ぜておくと
パセリがきれいに散ります

- ③オリーブ油でおろしにんにくを炒めて香りを出し、豚ひき肉を加えてさらに炒める
- ④玉ねぎ・にんじん・マッシュルームを順次入れて炒め、火が通ったらホールトマトも入れてさらに炒める
- ⑤なすを加え、しんなりしたら調味料を入れて弱火でゆっくり煮込んでミートソースを仕上げる



ミートソースが
仕上がった状態

- ⑥オーブントースターを温めておく
- ⑦耐熱皿に⑤ホワイトソース②の順に入れて、12～13分くらい焼く
- ⑧チーズが溶けてこんがり焼き目がついたら出来上がり

※パセリはドライパセリを使ってもよいです
ナツメグ粉・ローリエ粉はなくても美味しく仕上がります
ホワイトソースは市販のものでもOK！その場合の使用量は150g～200gです