



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびいもグラタン



一人あたりのエネルギー 488kcal	食塩相当量 3.2g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えびいも	200 g
玉ねぎ	1/4個
当社自慢の品 合挽きミンチ	150 g
ピザ用チーズ	60 g
酒	大さじ2
A 味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2

■作り方

- ① えびいもは洗って皮をむいて半月切りにし、耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで7分程度加熱する
- ② 玉ねぎはみじん切りにする
- ③ 中火で熱したフライパンに合挽きミンチと②、酒を入れて炒める
- ④ 火が通ったら混ぜ合わせたAを加えて焦げ付かないように弱火で炒める
- ⑤ 最後に①と④をあわせる
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れてピザ用チーズをのせてトースターで焼き目がつくまで焼く

cooking memo