



<材料> 大人2人・子ども2人分

• ごはん	人数分
• 豚挽肉	80g
• 玉葱	120g (1/2個)
• ケチャップ	大さじ2
• ウスターソース	小さじ1
• バター	大さじ1
• 小麦粉	大さじ1と1/3
• 牛乳	120cc
• 塩	少々(0.6g)
• パン粉	大さじ1
• ピザ用チーズ	40g

★牛乳の代わりに豆乳、バターの代わりにサラダ油で豆乳ホワイトソースができます

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにしておく。
- ② フライパンで豚挽肉を炒めて火が通ったら、玉葱を加えて透明になるまで炒める。ケチャップとウスターソースを加え、余分な水分がなくなるまで炒める。
- ③ お鍋にバターを入れて火にかけ、溶けたら火を止めて小麦粉をふるい入れる。焦がさないよう弱火で粉っぽさがなくなるまで炒めたら、ダマにならないよう少量ずつ牛乳を加えながらよく混ぜ、ホワイトソースを作る。
- ④ グラタン皿にごはんをしき、②のミートソースをのぼし、さらに③を上にかけて平らにのぼし、チーズとパン粉をかけ、オーブンで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり！