



ポテトのチーズ焼き



☆☆材料☆☆ (子ども4人分)

じゃがいも	160g
人参	16g
玉ねぎ	30g
豚挽き肉	70g
トマトケチャップ	40g
鶏がらスープ小さじ1	
とろけるチーズ	10g

◇◇作り方◇◇

- ① じゃがいも、人参は5mmのいちょう切りにし、茹でておく。
- ② 玉ねぎはあらみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、②を炒め、透き通ってきたらひき肉を加えて炒め、トマトケチャップ、鶏ガラスープの素を加えて煮つめる。
- ④ ①③を合わせて混ぜ、耐熱用の器に入れて上にチーズをのせ、230度のオーブンで10分程度焼く。
(上のチーズがとけて焼き色が付く程度)

