

ムサカ



ひとくちメモ

ムサカは中東が発祥といわれ、その後バルカン半島のギリシャやトルコ・エジプトなど地中海東部で人気のある料理です。地域によって材料が変わりますが、ここではブルガリア料理のムサカを参考としています。じゃがいもやヨーグルトが入るのが特徴です。



作り方

材料と分量 (4人分)



なす	大1本(200g)
オリーブ油	大さじ1
豚ひき肉	150g
じゃがいも	小2個(200g)
たまねぎ	2/3個(120g)
にんじん	1/4本(40g)
セロリ	1/10本(15g)
にんにく	1/2片(約1g)
オリーブ油	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	小さじ1と1/2
赤ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
ヨーグルト	大さじ2
生クリーム(又は牛乳)	大さじ2



1 たまねぎ・にんじん・にんにくをみじん切り、セロリは筋を取りみじん切りにする。



2 なすをいちよう切りにし、水につける。



3 ジャがいもをいちよう切りにし、レンジで加熱する。(800Wで2分半程度)



4 フライパンにオリーブ油を入れなすを炒め、一旦取り出す。



5 フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ弱火で炒める。中火にし、豚ひき肉・セロリ・たまねぎ・にんじんを入れよく炒める。



6 調味料と少量の水(大さじ3程度)を入れて煮込み、ミートソースを作る。



7 耐熱皿にじゃがいも・ミートソース・なす・ミートソースの順に重ね、ヨーグルトと生クリームを混ぜ合わせてかけ、オーブントースター(1200W)で10分焼く。
(焼き加減はお好みで調節して下さい)



栄養価

エネルギー 197kcal
たんぱく質 10.0g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



丸パン 牛乳
ムサカ ポブチョルバ
みかん

2022年10月の給食献立より

