



## ギリシャ共和国

### ムサカ (ギリシャ共和国)

肉も野菜もたっぷりで食べごたえのある一品です。



### 栄養成分 1人分

エネルギー	570kcal
たんぱく質	24.5g
カルシウム	287mg
食塩相当量	3.7g

### 作り方

- 1 なすは縦に5mm厚さに切り、分量の水に塩をとかしたところに入れて15分ほどおきます。水気をしっかりふき取ってボウルに入れ、オリーブ油大さじ1をまわし入れて全体にからめます。
- 2 フライパンを中火で熱して①のなすを並べ入れ、両面に焼き色がつくまで焼きます。
- 3 じゃがいもは皮をむいて5mm厚さに切り、さっと水洗いします。水気をふいて耐熱皿に入れ、オリーブ油大さじ1をまわし入れてからめます。
- 4 ③にラップをかけて、電子レンジ(600W)で約4分やわらかくなるまで加熱します。熱したフライパンに移し、両面に焼き色をつけます。
- 5 【ミートソース】を作ります。鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出たらみじん切りにした玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めます。ひき肉を加えて焼き色がつくまでしっかり炒め、【A】を加えてさっと炒め、赤ワインを加えて5分ほど煮詰めます。トマト水煮缶とローリエを加え、トマトをつぶしながら混ぜ、蓋をして中火で15分ほど煮込みます。水分がほとんどなくなったら塩、こしょうで味を調えます。
- 6 【ホワイトソース】を作ります。鍋にバターを入れて中火にかけ、みじん切りにした玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めます。小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、火を止めます。冷たい牛乳を一気に加えてダマがなくなるまでしっかり混ぜます。再び中火にかけ、とろみがつくまでしっかり混ぜて5~6分煮、【B】を加えて調味します。
- 7 グラタン皿にじゃがいも全量を敷き、ミートソース半量、なす半量、残りのミートソース、残りのなす、ホワイトソースの順に重ね、ピザ用チーズを散らします。オーブントースターに入れ、チーズに焼き色がつくまで15分ほど焼きます。

### 材料 4人分

なす	6本
水	3カップ
塩	大さじ1
じゃがいも	200g
オリーブ油	大さじ2

#### 【ミートソース】

合いびき肉	300g
玉ねぎ	¾個
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	大さじ1

#### 【A】

トマトケチャップ	大さじ1
塩	小さじ1
砂糖	小さじ½
こしょう、ナツメグパウダー	各少々

赤ワイン	½カップ
トマト水煮缶詰	1缶(400g)
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々

#### 【ホワイトソース】

玉ねぎ	¼個分
明治北海道バター	20g
小麦粉	大さじ2
明治おいしい牛乳	1½カップ

#### 【B】

顆粒ブイヨン	小さじ¼
塩	小さじ½
こしょう	少々

明治ピッツァミックスチーズ	80g
---------------	-----