



# ワールドカップメニュー

## ムサカ

ギリシャ料理

材 料 5 ・ 6 人 分	茄子：2～3個 牛ひき肉：500g 玉ねぎ：1個 小麦粉：大さじ1 完熟トマト（トマトホール缶でもOK）：1個もしくは1缶 ハーブ（パセリ・バジル・コリアンダーなど）：適量 にんにく：2カケ 卵：2個 とろけるチーズ：30g プレーンヨーグルト：50～60g オリーブオイル：適量 塩・コショウ：適量
作 り 方	<ol style="list-style-type: none"><li>①茄子を洗い、薄く輪切りにする。</li><li>②熱したフライパンにオリーブオイルをしき、みじん切りにしたにんにく・玉ねぎを炒める。強火にし、ひき肉を加えさらに炒める。</li><li>③小麦粉を加え、トマト缶とハーブを加え、塩・コショウをして20分程煮込む（水分がなくなるまで煮込む）。</li><li>④熱したフライパンにオリーブオイルをしき、茄子の両面を焼く。</li><li>⑤耐熱容器に両面焼いた茄子を敷きつめ、その上に③で作った、トマトとひき肉を重ねる。</li><li>⑥ボールにヨーグルトと卵を混ぜ合わせ⑤の上に重ねる、最後にとろけるチーズをのせる。</li><li>⑦オーブンで30分程焼き完成。</li></ol>

