

大豆とひじきのチーズ焼き（4人分）

大豆とひじきという和の食材を、ミートソースと一緒にまぜ、チーズをかけて焼いた料理です。意外な組み合わせが、ベストマッチ。

・大豆（乾燥）	40 g	A	・ケチャップ	大さじ4
・ひじき（乾燥）	4 g（小さじ4）		・中濃ソース	大さじ1
・豚ひき肉	100 g		・赤ワイン	大さじ1
・にんにく	1片		・こしょう	少々
・たまねぎ	1／2個		・ナツメグ（あれば）	少々
・にんじん	5センチ		・ピザ用チーズ	60 g
・サラダ油	小さじ1		・パセリ	1／4束
・アルミカップ	4個			

- ① 大豆は一晩つけておき、ゆでる。にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。ひじきはもどしておく。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくを入れたら火をつけ、豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんも加え、よく炒めたら、Aの調味料で味付けしてミートソースを作る。
- ④ さらに大豆とひじきを入れて炒め、アルミカップに入れ、刻んだパセリをまぜたチーズをかけてトースターで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。

※小さなお弁当用のカップに作って、焼く前の状態で冷凍しておけば、朝焼いてお弁当に入れることが出来るので、便利です。