



<材料> 4人分

なま麩 (よもぎ、粟)	各 1/4 本
玉ねぎ	1 個
ソース A	玉ねぎ 1/4 個
	セロリ 3 cm
	トマト 1 個
	にんにく 1 片
	合いびきミンチ 150 g
	オリーブ油 大さじ 2
	塩、こしょう 少々
ソース B	米粉大さじ 2 + 牛乳カップ 1
	バター大さじ 2
	塩こしょう 少々
シュレッドチーズ	50 g
花麩、菜の花	少々

<作り方>

1. 玉ねぎは薄くスライスし、器に敷き、なま麩をのせる。
2. ソース A 野菜はみじん切りにする。
フライパンにオリーブ油を熱し、ミンチを炒め、野菜も加えさらに炒め、塩コショウで味を整え、1の上に乗せる。
3. ソース B 米粉と牛乳を鍋に入れ混ぜ、火にかけて、とろみが出たらバターを加え、塩コショウで味を整え、2に乗せる。
4. シュレッドチーズを散らし 210 度のオーブンで約 10 分焼く。
5. 戻した花麩と色よくゆでた菜の花を飾る。