

【作品名】 さつまいもとミートソースのケーキと コーンスープ	ほり あやめ 氏名 堀 彩芽
-----------------------------------	-------------------

【材料】（4人分） 牛乳 800 ml			
さつまいも	2本	<コーンスープ>	
ひき肉	100g	コーン缶	1缶
トマト(角切り)	1個	玉ねぎ	3/4個
オイスターソース	50g	塩	小さじ1
ケチャップ	} ☆ 50g	水	300ml
牛乳		200ml	コンソメ
ほうれん草	50g	牛乳	600ml
チーズ	50g		
玉ねぎ	1/4個		
オリーブオイル	適量		
にんにく(チューブ)	適量		

<p>【作り方】</p> <p>《さつまいもとミートソースのケーキ》</p> <ol style="list-style-type: none"> ① さつまいもを蒸してやわらかくしておく。 ② 材料の☆を混ぜ合わせておく。 ③ 玉ねぎをみじん切りにする。 ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ炒める。 ⑤ 玉ねぎを加えて、中火で色がつくまで炒める。 ⑥ ひき肉を入れて、焼けたら☆を入れる。 ⑦ ほうれん草を入れて、弱火で炒める。 ⑧ 蒸したさつまいもをつぶしてやわらかくして牛乳 100 ml を入れ混ぜる。 ⑨ ⑧のさつまいもをお皿形の形にする。 ⑩ ⑨にチーズをいれてトースターで5分ほど焼く。 ⑪ ⑩が焼き終わったら⑦を入れ、パセリをのせたら完成です。 <p>《コーンスープ》</p> <ol style="list-style-type: none"> ① コーン缶は水気を切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② 鍋にコーン、玉ねぎ、塩、水、コンソメを入れ、蓋をして弱火で15分煮る。 ③ ミキサーにかける。 ④ 鍋に戻し牛乳を入れ、温める。
--

<p>【ポイント】</p> <p>さつまいもをやわらかく蒸したことで甘くなり、野菜たっぷりのミートソースとの相性が良くなりました。また、コーンスープを添えたことにより、最後まであたたかく、おいしく食べられるように工夫しました。</p>
