

- ① フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、ミンチを色が変わるまで炒める。玉ねぎ、人参、しめじを入れ、具材に火が通るまで炒め、タレを加えて全体がなじむように混ぜる。

●具材全体に火を通して仕上げましょう。



- ② 温かいごはん（2個）に入れ、味塩こしょうをふって全体になじむように混ぜる。耐熱皿に3等分にして平らに敷く。

**ポイント** マーガリンが溶けて、全体が均一になじむまで、よく混ぜましょう。



- ③ ②の上に①のミートソースを3等分のにせて真ん中に広げ、まわりを埋めるようにホワイトソースをかける。（1皿に1袋使用）

**ポイント** ミートソースを真ん中に広げてから、まわりにホワイトソースをかけます。



- ④ ホワイトソースの上にチーズを散らす。オーブントースターに入れ、チーズが溶けてかるく焼き色がつくまで加熱する。仕上げにパセリを散らす。

**ポイント** チーズはホワイトソースの上に散らしましょう。（1袋を3等分）



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

合びきミンチ	100g
玉ねぎ	100g
人参	50g
しめじ	40g
パセリ	1房
バター配合マーガリン	2個
味塩こしょう	1袋
タレ(イタリアントマトソース)	1袋
ホワイトソース	3袋
ミックスチーズ	1袋

ご用意いただく食材

オリーブ油	大さじ1
温かいご飯	450g (茶碗にかるく3杯分)

※ご飯は温かいものを使いましょう。  
(冷やご飯の場合は電子レンジで温めてください)

下準備

パセリはみじん切りにしておく。

