

さつまいもとミートソースのオーブン焼き + フォカッチャ

■材料 5人分

さつまいも	400 g
なす	100 g
玉ねぎ	80 g
にんにく	2 片
トマト缶	600 g
合い挽き肉	200 g
強力粉	300 g
ウスターソース	25 g
ケチャップ	25 g
インスタントドライイースト	7.5 g
オリーブオイル	70 g
チーズ	200 g
パルミジャーノ	適量
イタリアンパセリ	適量
ローリエ	1 枚
ローズマリー	5 枚
砂糖	適量
胡椒	適量
塩	適量



■作り方

〈さつまいもとミートソースのオーブン焼き〉

- ① さつまいもを電子レンジ対応の皿に入れ、ラップをかけて、スッと串が通るまでチンする。
- ② さつまいもの皮を向き、輪切りにする。
- ③ なすを 1cm のサイコロ状にし、なすは水に晒す。玉ねぎは、粗くみじん切りにしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出るまで熱する。
- ⑤ みじん切りにした③の玉ねぎを入れ、1 つまみ塩をし、飴色になるまで炒める。飴色になったらなすを入れる。
- ⑥ 次に合い挽き肉を入れ、色がついたらトマト缶、ウスターソース、ケチャップを入れ、沸騰したらローリエを入れ弱火で煮込む。ある程度水分が飛んできたら塩、胡椒、砂糖をして味を見る。
- ⑦ ②のさつまいもを耐熱皿に並べ、⑥のミートソースをかけてチーズをかけて、200℃のオーブンで 15 分焼く。
- ⑧ パルミジャーノをかけ、バーナーをあぶり、イタリアンパセリをかけて完成。

〈フォカッチャ〉

- ① ボウルに強力粉、インスタントドライイースト、オリーブオイルを入れ、よく練る。
- ② ボウルと生地にもオリーブオイルをぬり、35 度くらいで 1 時間おいておく。
- ③ 空気を軽く抜いたあと、10 分休ませる。
- ④ 成形し、35 度くらいで 20 分おいておく。
- ⑤ 指でくぼみを作り、オリーブオイルとローズマリーをたっぷりかけて、220°C で 10 分焼く。