

## ムサカ (なすとひき肉のラザニア)



オリエンタルな味つけのひき肉は、ナスと合わせてラザニア風に！  
玉ねぎのコクがひき肉のうま味を引き上げ、スパイスともマッチします！

### 🍲 材料 (8~10人分)

- 牛ひき肉 (ラムひき肉) …400g
- バター…5g
- にんにく…10g
- GABAN® クミンシードホール…1g
- GABAN® クォーターエプス…1.5g
- GABAN® シナモンパウダー…1g
- GABAN® カエンペッパーパウダー…0.8g
- GABAN® 炒め玉ねぎ…50g
- カットトマト缶…200g
- トマトペースト…36g
- 塩…6g~
- じゃがいも…1~2個
- なす…6本~
- GABAN® オリーブオイルEXバージン…30ml
- シュレッドチーズ…50g~
- 水切りヨーグルト…200g
- GABAN® おろしにんにく…少々
- GABAN® パセリみじん切り…少々

### 🍲 レシピ (所要時間：45分)

- ① 鍋にバター、にんにく、クミンホールを入れて火にかけ、香りが出たら牛ひき肉を加えて炒める。
- ② 色が変わったら各種スパイスを加えて炒め、続けて炒め玉ねぎ、カットトマト缶、トマトペーストを加えて水分がなくなるまで炒め、塩で味を調える。
- ③ じゃがいもはゆでてスライスしておく。
- ④ なすは縦に厚さ7mmに切り、塩少々、オリーブオイルを振りかけて200℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ⑤ 耐熱皿の底に③を敷き、④と②を交互に重ねてチーズを乗せ、230℃のオーブンで7~8分焼く。
- ⑥ 水切りヨーグルトに塩少々とおろしにんにくを混ぜたものを⑤に添え、パセリみじん切りをふりかける。