

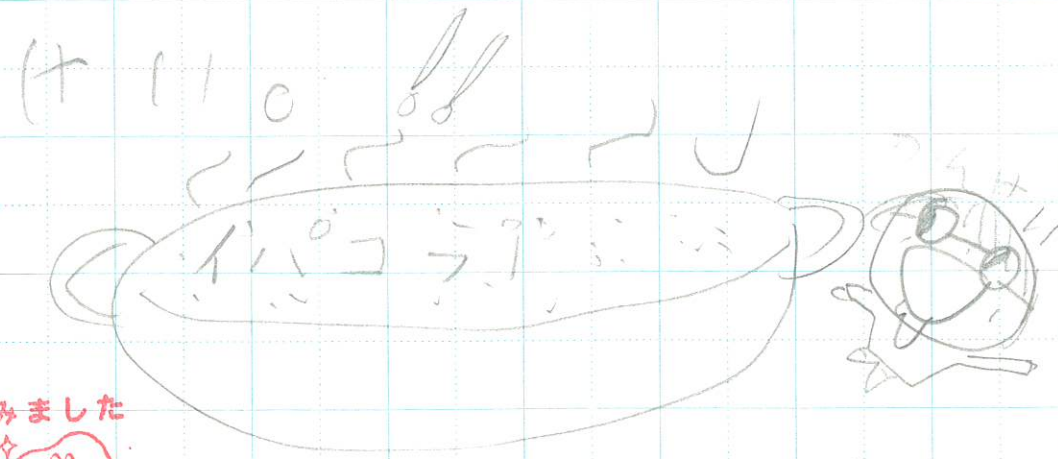
(め) わたし が かい か
 え た。 り よ う り
 ○ は ま え は い は こ
 う ー 。 で す、 
 サ イ リ ョ ウ
 シ が イ モ
 ニ シ ニ ク 
 シ オ、 コ シ ョ ウ 
 ト マ セ ソ ー ス 
 ヒ キ ニ ク 
 キ ー ス 

みました



©PNTS

その上にひき肉を
のせる。その上に
トマトソースをの
せる。そのうえに
チーズをかけて、
オーブンで焼く。
チーズがこげたら
はいぱうのかん



おいしそうやろソだね

つくりかたー!!
①(1) ガリをゆ
でてつぶす。 
それをシオ、コシ
ヨウつぶしたニン
ニクをいれる。ハ
ニクをいためて
クミン、ナツメグ
、シヨコシヨウを
いれる。グラタン
ガラに①のシガ
けをいれる。

