

つくってみませんか？

なすの苦手な子にも好評です♡



<なすのミートグラタン>

材料(4人分)

なす(半月切り→水にさらす)	160g
豚ひき肉	… 160g
たまねぎ(みじん切り)	… 160g
油	… 大さじ1
○カットトマト缶	… 60g
○トマトケチャップ	… 大さじ3
○コンソメ	… 小さじ2/3
○塩	小さじ1/5
○こしょう	少々
とろけるチーズ	40g

作り方

- ① 油を熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたらなすと豚ひき肉を加えよくいためる。
- ② ○の調味料を加えて味をととのえる。
- ③ グラタン皿に盛り付け、上にとろけるチーズをかける。
- ④ 200℃に温めておいたオーブンでえチーズがとけるまで焼く。

※給食はカップの大きさに合わせて量を少なくして作りました。

