

野菜を
食べよう

『なすのミートグラタン』

レシピ提供: 大阪市立小・中学校

1人分: 179kcal 食塩相当量0.6g

野菜を食べよう



ポイント

- ・子ども達からは、苦手ななすも食べやすいと好評です。
- ・学校給食では、マカロニとパン粉は米粉のもの、小麦粉の代わりに上新粉を使用しているので小麦アレルギー対応となっています。
- ・トマトピューレが無ければケチャップを増量してウスターソースを減らしてください。

【材料(4人分)】

牛ひき肉 … 90g※
豚ひき肉 … 60g※
(※合いびきミンチ150gでも可能)
マカロニ … 18g
なす … 2本
たまねぎ … 1個
にんにく … 1かけ
サラダ油 … 小さじ1

調味料 A

塩・こしょう … 各少々
ケチャップ … 大さじ2と小さじ1
トマトピューレ … 大さじ2
ウスターソース … 小さじ1
小麦粉 … 大さじ2
パン粉 … 大さじ3
水 … 50cc



【作り方】

- ① マカロニを少しかために茹でてザルにあげておく
- ② なすは一口大の乱切りにして水にさらしてあくをぬく。たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を炒める。さらにたまねぎ、なすの順に炒めて水50ccを加えて、たまねぎがしんなりするまで煮る。
- ④ ③に調味料Aを加え味つけし、小麦粉を加えて煮る。最後に①のマカロニを加えひと煮立ちしたら、耐熱皿に入れ、パン粉をふり、オーブントースターで10分程度焼く。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。



【撮影協力】
大阪市立茨田南小学校 栄養教諭 桑野先生(写真中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会 榎本校区
志村さん(写真右)・高岡さん(写真左)