



岩出山学校給食
センターでござる。

夏野菜のミートグラタン

材料(4人分)

| | | | |
|----------|------|------------|-----|
| ・マカロニ | 25g | ・カットトマト | 80g |
| ・玉ねぎ | 100g | ★ トマトケチャップ | 20g |
| ・豚ひき肉 | 100g | ★ デミグラスソース | 10g |
| ・なす | 30g | ★ コンソメ | 2g |
| ・ズッキーニ | 30g | ・油 | 2g |
| ・とろけるチーズ | 30g | | |

作り方

- ①マカロニをゆでる。
- ②玉ねぎはうす切りにする。なす、ズッキーニはいちょう切りにする。
- ③油で豚ひき肉、玉ねぎ、ズッキーニ、なすを炒める。
- ④③にカットトマトを加え、★の調味料で味付けをする。
- ⑤耐熱用の器に盛り付けて、とろけるチーズをかける。
- ⑥オーブントースターで焼く。※加熱時間、調味分量はお好みで調整してください。

★夏野菜は疲労回復に効果があります。
ビタミンを含む豚肉を組み合わせたグラタンです。