

# 学校給食のおすすめレシピ(平成30年度)

10月10日(水)の献立

ミルククレーセントロール 秋なすのミートグラタン  
カラフルサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳

この日は目の愛護デーにちなみ、ブルーベリーゼリーもつけました。

「なす」や「ブルーベリー」に含まれる「アントシアニン」は目の働きを助けます。



地場産の「なす」をたっぷり使いました。



秋にとれる「なす」は身が締まって甘みがあり「秋なす」とも言われます。

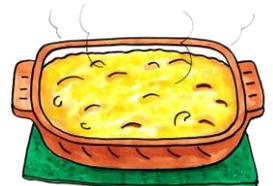
## 秋なすのミートグラタン

### 《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

合挽ミンチ	100g	
じゃが芋(※)	250g	1cm角
玉ねぎ	200g	スライス
なす	200g	いちよう切
トマト水煮(角切)	50g	
ケチャップ	60g	大さじ4
小麦粉	13g	大さじ1 $\frac{1}{2}$
バター	7g	小さじ2
サラダ油	4g	小さじ1
塩	2.5g	小さじ $\frac{1}{2}$
洋こしょう	少々	
乾燥パセリ	少々	
ピザ用チーズ	60g	

### 《 作り方 》



- ① じゃが芋は竹串が通る硬さに下ゆでしておく。
- ② 鍋にサラダ油・バターを熱して合挽ミンチを炒める。色が変わったら玉ねぎも加え、炒める。
- ③ なすを加えて更に炒め、トマト水煮とケチャップ、塩・こしょうを加えて煮る。じゃが芋も加える。
- ④ 最後に小麦粉を振り入れる。  
(具材に少しとろみをつけるのが目的です。  
様子を見て小麦粉の量は調節して下さい。)
- ⑤ 耐熱容器に入れ、ピザ用チーズとパセリをかけて230℃のオーブンで12分焼く。  
(オーブントースターで焼いてもOKです。)

※じゃが芋を減らし、ゆでたマカロニに代えてもおいしくできます。