

* 保育園のおすすめレシピ *

なすミートグラタン風

<材料 幼児 5人分>

なす	2本(150g)	ケチャップ	大さじ2(30g)
サラダ油	大さじ1(15g)	トマトピューレ	大さじ2強(35g)
豚ひき肉	150g	塩	少々
玉葱	中 1/2個(100g)	パン粉	大さじ2杯半(7.5g)
サラダ油	小さじ2/3(2.5g)	粉チーズ	小さじ1(2.5g)
		パセリ	少々

<作り方>

- ① なすは厚さ1cm程度のいちよう切りにして、水にさらす。
玉葱、パセリはみじん切りにする。
- ② パン粉は、からいりして焦げ目をつける。
- ③ なすの水気を切り、油で炒めて取り出しておく。
- ④ 豚ひき肉、玉葱を油で炒め、トマトピューレ・ケチャップを加え、加熱する。
- ⑤ ④に③とパセリを入れ、塩で味を調える。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、②と粉チーズを振りかける。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml
1カップ=200ml です。

ひとくちメモ

☆オーブンなしで、手軽に作ることができるグラタンです。炒めたパン粉をかけて、香ばしさを出しています。

☆時間のある時には、オーブンやトースターで焼いてもよいです。

札幌市保育所給食基準献立より