

かぼちゃミートソース

雲南市加茂学校給食センター

いつもは煮物にするかぼちゃを、素揚げしてミートソースをかけると洋風おかずに早変わり！！



材料（1人分）

かぼちゃ・・・45g・・・種を取り一口大に切る
揚げ油・・・適量

合挽きミンチ・・・12g
たまねぎ・・・10g・・・みじん切り
ケチャップ・・・6g
ウスターソース・・・3g
薄力粉・・・0.5g
コンソメ・・・0.15g
水・・・0.4g
油・・・0.5g
パセリ・・・0.3g・・・みじん切り

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	136kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	7.4g
カルシウム	14mg
鉄	0.4g
ビタミンA	155μg RE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	21mg
食物繊維	1.9g
食塩	0.6g
マグネシウム	16mg
亜鉛	0.6mg

料理の工夫のポイント・PR等

地元のかぼちゃを使って作ります。洋風のおかずですが、濃いめの味つけなので、ごはんでも合う料理になります。

作り方

所要時間 30分

- 1 かぼちゃを柔らかくなるまで素揚げする。
- 2 フライパンに油を熱し、ミンチを炒める。
- 3 たまねぎ、薄力粉を加え、さらに炒める。
- 4 調味料を加え、パセリを散らす。
- 5 かぼちゃとミートソースをからめる。

学校給食献立例



- ・米粉パン
- ・牛乳
- ・かぼちゃミートソース
- ・ひじきとツナのサラダ
- ・コンソメスープ