

なすのミートソース焼き

安来市立広瀬小学校

子供の苦手な野菜も、ケチャップ味にするともりもり食べることができます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	4.4 g
カルシウム	66 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	27 µg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.7 mg

材料（1人分）

じゃがいも	・・・40g	・・・1cmくらい角切
なす	・・・15g	・・・1cmくらい角切
豚ひき肉	・・・10g	
たまねぎ	・・・20g	・・・粗みじん切
ケチャップ	・・・8g	
ウスターソース	・・・1.5g	
食塩	・・・0.1g	
こしょう	・・・0.03g	
サラダ油	・・・0.5g	
とろけるチーズ	・・・8g	
アルミカップ		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

あらかじめゆでておくので、チーズがとろけるくらい焼けばおいしく食べられます。中に入れる具は、きのこや他の野菜でもよいです。

作り方

所要時間 30分

- 1 じゃがいも、なすはゆでておく。
- 2 フライパンを熱して油をひき、豚ひき肉、たまねぎを炒め、調味する。
- 3 1と2を軽く混ぜ、アルミカップに入れる。
- 4 上からとろけるチーズをのせ、250℃でチーズがとろっと溶けるまで焼く。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・わかめスープ
- ・キャベツサラダ
- ・なすのミートソース焼き