

★じゃがいもとなすのミートソース焼き^や

◆材料（4人分）^{ざいりょう ぶん}

- ・じゃがいも : 160 g
- ・なす : 80 g
- ・たまねぎ : 50 g
- ・豚ミンチ^{ぶた} : 50 g
- ・牛ミンチ^{ぎゅう} : 50 g
- ・油^{あぶら} : 適量^{てきりょう}
- ・トマトケチャップ : 60 g
- ・ウスターソース : 10 g
- ・こしょう^{しょうしょう} : 少々
- ・コンソメ : 1 g
- ・チーズ : 30 g
- ・パセリ^{しょうしょう} : 少々

A



◆給食の献立例^{きゅうしょく こんだてれい}

米粉食パン^{こめ こしよく} メープルジャム
牛乳^{ぎゅうにゅう}

じゃがいもとなすのミートソース焼き^や
かぼちゃだんごの豆乳シチュー^{とうにゅう}
ぶどう

◆作り方^{つく かた}

- ①じゃがいもは短冊切り^{たんざくぎ}、なすは厚めのいちよう切り^{あつ}、たまねぎはあらくみじん切り^ぎ、パセリはみじん切り^ぎにする。
- ②じゃがいもは、硬めに茹でる^{かた ゆ}。
- ③油^{あぶら}で、ミンチ、たまねぎ、なすを炒めて、A^{ちようみりょう}の調味料を入れて煮込み^{に こ}、ミートソースを作る^{つく}。茹でたじゃがいもを入れる^{ゆ い}。
- ④耐熱皿^{たいねつざら}（給食ではアルミカップ）に③を入れる^い。
上からチーズとパセリを混ぜたものをのせて焼く^{うえ や}。

* この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター