



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



夏野菜のミートグラタン

令和元年7月2日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

ペンネ	10g
合いびき肉	15g
ズッキーニ	8g
なす	8g
パプリカ	8g
トマト	25g
マッシュルーム	2g
にんにく	0.5g
ケチャップ	2.5g
砂糖	0.1g
コンソメ顆粒	1g
粉チーズ	2g
パン粉	2g
塩	0.2g
こしょう	少々
オリーブ油	1.5g

〔作り方〕

- ①ペンネは表示時間ゆがく。ズッキーニ・なすは厚めのいちょう切り、パプリカ・トマトは1cm角、マッシュルームは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら合いびき肉、塩、こしょうを加え炒める。
- ③野菜を加えて炒め、ペンネ、ケチャップ、砂糖、コンソメ顆粒を加え、調味する。
- ④深めのお皿にうつし、Aをふりかけ、230℃のオーブンで10分焼く。

A



小学校給食では、大きな
トレイで提供します。