



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



なすのミートグラタン

令和2年9月17日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

牛ひき肉	13g
豚ひき肉	13g
なす	30g
ズッキーニ	10g
たまねぎ	25g
にんにく	0.1g
炒め油	0.5g
塩	0.2g
こしょう(白)	0.01g
ケチャップ	5g
トマト缶ダイス	30g
トンカツソース	1g
ウスターソース	1g
砂糖	0.3g
粉チーズ	2g
パン粉	2g

〔作り方〕

- なす…いちょう切り
ズッキーニ…半月又はいちょう切り
玉ねぎ…角切り
にんにく…みじん切り
A…粉チーズとパン粉を合わせる
B…ケチャップ・トンカツソース・
ウスターソース
- ①サラダ油を熱し、にんにくを炒め、
香りが出たら、牛・豚ひき肉を炒め、
塩・こしょうする
 - ②野菜を加え、さらに炒め、トマト缶
を入れBで調味する
 - ③深めのお皿にうつし、Aをふりかけ、
200℃のオーブンで10分焼く。



小学校給食では、大きな
トレイで提供します。