

細かくした大豆と挽肉を
混ぜて・・・

なすのミートグラタン

【材料】4人分

- ・なす 中2本 (いちょう)
- ・大豆 40g (ゆでてカッターにかけ
細かくする)

(ボイル大豆の場合は20g)

- ・豚挽肉・鶏挽肉 各10g
- ・玉ねぎ 中1/2個 (スライス)
- ・トマト缶 ホール1個
- ・しょうゆ, さとう 小さじ1/3
- ・赤ワイン 小さじ1/2

【材料】4人分

- ・中濃ソース, ウスターソース 各小さじ1/2
- ・塩・こしょう 少々
- ・パン粉 大さじ1
- ・とけるチーズ 40g



給食では「キタアカリニョッキグラタン」,
「サーモングラタン」,
「ポテトグラタン」を実施しました。

←キタアカリニョッキグラタン



【作り方】

- ① なすは素揚げしておく。面倒であれば、たっぷりの油で炒めてもいいです。
- ② 油で玉ねぎを炒め、半分透き通ってきたら挽肉、大豆を炒める。
- ③ パン粉、チーズ以外の材料を加え、煮る。
- ④ ③に①のなすを入れ、一混ぜする。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、パン粉、とけるチーズの順にかけ、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。