

学校給食レシピ紹介



ミートグラタン

材 料 1人分

サラダ油	1 g	牛乳	20 g	
にんにく	0.1 g	みじん切り	ベシャメルソース	6 g
豚もも赤身ひき肉	20 g	水	10 g	
にんじん	10 g	せん切り	生クリーム	1.5 g
たまねぎ	20 g	スライス	細切りチーズ	10 g
ぶなしめじ	5 g	小房に分ける	グラタンカップ	1個
トマトピューレ	15 g			
赤ワイン	3 g			
塩	0.5 g			
こしょう	少々			
マカロニ	15 g	ゆでる		

※ベシャメルソースの粉末がない時は
缶詰のホワイトソース30gで代用
可能です。

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにくを炒め香り出しをし、豚肉を炒めます。
2. 肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎ・ぶなしめじの順に炒めます。
3. トマトピューレ、赤ワイン、ゆでたマカロニを加え調味します。
4. グラタンカップに3の具を入れ、上からホワイトソースをかけ、チーズをのせて焼きます。(オーブントースター可)

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- ミートソースとホワイトソースが二層になるグラタンです。
- マカロニではなく、じゃがいもを加えてもおいしく作れます。