


茄 子 (なす)

料理名	なすのミートグラタン		使用月	9 月			
材 料 名	一人当たり分量g		作 り 方				
茄子	45	① なすは縦半分に切って、8ミリくらいの半月切りにし、素揚げする。 ② 牛ミンチ肉を炒め、さらに、粗みじん切りした玉ねぎ、人参、ピーマンを炒め、火が通ったら調味料を加え、塩こしょうで味を整え、ミートソースをつくる。 ③ 素揚げしたなすとミートソースを混ぜ合わせ、グラタン皿（アルミカップ）に入れてチーズをのせ、チーズがきつね色になるまで焼く。					
揚げ油	適宜						
牛ミンチ肉	15						
たまねぎ	30						
にんじん	8						
ピーマン	3						
トマトケチャップ	8						
デミグラスソース	4						
塩・こしょう	少々						
ガーリックパウダー	少々						
ピザ用チーズ	10						
★料理についてひと言							
嫌いな野菜の真っ先にあがってくる「茄子」ですが、グラタンにするとみんな喜んで食べています。なすを揚げるのがめんどうなら、多めの油で炒めてもおいしくできます。							
★組み合わせの例							
<ul style="list-style-type: none"> • コッペパン • 牛乳 • なすのミートグラタン • 切り干し大根のサラダ • フルーツ白玉 							