

おすすめレシピ

●なすのミートカツ

なつやさい 夏野菜の「なす」。すいぶん 水分たっぷりでおいしいですが、
 にがて ひと おお なぜか苦手な人が多い・・・どうしたらおいしく
 た 食べてくれるかなとかんが 考えられた きゅうしょく 給食メニューです。



材料 4人分

さい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切	り 方	な ど
なす			だい ほん 大1本	しょうほん (小2本)	ひとくちだい 一口大	き 切る	(いちょう 切り)
豚ミンチ			60g				みず 水にさらしておく
玉ねぎ			1/2個		あら 粗め	のみじん 切り	
にんにく			1かけ		みじん 切り		
油またはバター			しょうしょう 少々				
しお 塩・こしょう			こ 小	さじ1/4			
トマトケチャップ			おお 大	さじ3			
ウスターソース			こ 小	さじ1/3	ようい 用意	するもの :	
ピザチーズ			てきりよう 適量	(40g 程)	アルミ	カップ	またはグラタン 皿

1 フライパンに油(バター)をひき、にんにく・豚ミンチを炒める。
 たま 玉ねぎを加えさらに炒める。しんなりしたら、なすも加える。



2 弱火にして、ケチャップ・ウスターソースを入れサッと炒める。

3 アルミカップかグラタン皿に入れ、ピザチーズをかける。

チーズに焼き色がつくまでトースターで焼く。

(3~4分程度)

