

# 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、  
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 等         |
|-----------|-------|------|-----------|-------------|----------------|---------|-------------|
| 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 |         | さら          |

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。  
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)

