

# 【学校給食レシピ紹介】

令和3年10月掲載

レシピ名	なすとかぼちゃのチーズ焼き
エネルギー(1人分)	149kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>若どり(ミンチ)・・・・・・・・・・60g</p> <p>かぼちゃ・・・・・・・・・・1/8個(160g)</p> <p>なす・・・・・・・・・・小1本(60g)</p> <p>たまねぎ・・・・・・・・・・中1/2個(100g)</p> <p>サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>酒・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>上白糖・・・・・・・・・・小さじ1強</p> <p>しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1強</p> <p>食塩・・・・・・・・・・少々</p> <p>こしょう・・・・・・・・・・少々</p> <p>ミックスチーズ・・・・・・・・・・60g</p> <p>パセリ・・・・・・・・・・少々</p> <p>アルミカップ(14号)・・・・・・・・・・4枚</p>
作り方	<p>① かぼちゃは約7mmの厚さに切って蒸す。なすは5mmの厚さの半月切り、たまねぎはせん切りにする。</p> <p>② フライパンにサラダ油を熱し、若どりを入れ、酒をふって炒める。</p> <p>③ ②に①を加える。</p> <p>④ 上白糖、しょうゆで調味し、食塩、こしょうで味をととのえる。</p> <p>⑤ パセリはみじん切りにし、ミックスチーズと混ぜておく。</p> <p>⑥ アルミカップに均等に具材を入れ、⑤をのせ210℃のオーブンで約10分焼く。(オーブントースターで、チーズがきつね色になるまで焼いてもよい。)</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。</p> <p>かぼちゃに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、かぼちゃの皮には実以上のカロテンが含まれているので、皮ごと調理するようにしましょう。</p>

