

【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)	(4人分) 若どり(ミンチ)・・・・・・・・・・60g かぼちゃ・・・・・・・・・・1/8個(160g) なす・・・・・・・・・・小1本(60g) たまねぎ・・・・・・・・・・中1/2個(100g) サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1 酒・・・・・・・・・・小さじ1 上白糖・・・・・・・・・・小さじ1強 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1強 食塩・・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・・・少々 ミックスチーズ・・・・・・・・・・60g パセリ・・・・・・・・・・少々 アルミカップ(14号)・・・・・・・・・・4枚
作り方	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。 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。 ③ ②に①を加える。 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。 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。 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。)
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	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。 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。 