

☆ハピチューおすすめ給食レシピ☆

豆腐のミートグラタン



材料 (4人分)	重量
木綿豆腐	150g (1/2丁)
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	100g (1/2個)
バター	20g
ケチャップ	大さじ2
ソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
とろけるチーズ	40g
アルミカップ	3個

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②豆腐は1cm角に切る。
- ③フライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎに火が通ったらひき肉を入れ、パラパラになるまで炒める。
- ⑤20ccの水と豆腐を入れてよく煮込む。(豆腐が崩れないように注意する。)
- ⑥トマト・ソース・砂糖を加えて煮込む。
- ⑦煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧アルミカップに⑦を入れ、とろけるチーズをのせ、オーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

【献立例】

黒コッペパン
野菜のカレースープ
豆腐のミートグラタン
かぼちゃのサラダ 牛乳

【アドバイス】

・豆腐を使用することで良質なたんぱく質を摂取することができます。
・児童生徒が好きなトマトケチャップとソースを使い、豆腐が苦手な子でも食べられるようにしました。

