☆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	こさじ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。