

～なすのミートグラタンのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)	〇人分	＜参考＞		
				調味料	小さじ1	大さじ1
サラダ油		3				
なす	小口切り	30				
じゃがいも	いちょう	30				
サラダ油		0.5				
ベーコン		2				
豚挽肉		20				
大豆（乾燥）		15				
赤ワイン		1				
玉ねぎ	スライス	40				
A	ケチャップ	13				
	トマトピューレ	13				
	ウスターソース	0.5				
	塩	0.3				
	こしょう	0.03				
ピザ用チーズ		10				
パン粉		1.5				
パセリ		0.4				
耐熱皿		1個				
(給食では直径10cm×高さ3cmの紙皿を使用。)						
※大豆の水煮を使用する場合は、1人分量35g程度が目安です。						

調味料	小さじ1	大さじ1
精製塩	6g	18g
あら塩	5g	15g
上白糖	3g	9g
三温糖	3g	9g
グラニュー糖	4g	12g
醤油	6g	18g
みそ	6g	18g
酒・酢	5g	15g
油	4g	12g
片栗粉	3g	9g
ウスターソース	6g	18g
トマトケチャップ	5g	15g
マヨネーズ	4g	12g

※分量は、可食部の重量です。
野菜のへたや卵の殻は含みません。

エネルギー:275kcal たんぱく質:13.7g 脂質:14.0g 食塩相当量:0.9g

＜作り方＞ ※オーブンは200℃に予熱しておく

- 1 なすは多めの油で炒める。じゃがいもは柔らかくする。(レンジで蒸してもよい)
- 2 油でベーコン・豚肉を炒める。色が変わったなら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- 3 Aを加えて調味する。耐熱皿に分け、その上にチーズ・パン粉・パセリを乗せる。
- 4 200℃のオーブンで15分程度焼き、焦げ目がついたら完成。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。