

ふるさと給食を作ってみよう

本日は、ふるさと給食取組展・ふるさと給食試食会にお越しいただきありがとうございました。ふるさと給食の味はいかがだったでしょうか？今年度は、地元の高校生が“地場産物を生かして作る香美町の給食”を考えてくれました。

教育委員会では、こどもたちが元気な学校生活をおくれるように、また健康に成長することができるように願いながら給食をつくっています。

試食していただいた献立のレシピを紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。



レシピ 「但馬牛ミートグラタン」

【材料4人分】

但馬牛ミンチ	100g
にんにく	1かけ
塩こしょう	少々
炒め油	少々
なす 中	1本(約 100g)
玉ねぎ 中	1/2 個(約 100g)
ほうれん草	1/2 袋(約 80g)
マカロニ	15g
トマトホール缶	1玉
さとう	大さじ 1.5
コンソメ	小さじ 0.5
ケチャップ	大さじ 5
ウスターソース	大さじ 1.5
ピザチーズ	40g

【作り方】

- ① 下準備
 - ・なす いちょう切り
 - ・玉ねぎ 粗みじん切り
 - ・ほうれん草 ゆでて2cm幅に切る
 - ・マカロニ ほうれん草と一緒にゆでる
- ② 具をつくる
フライパンに炒め油を熱しミンチ肉を炒める。ミンチに火が通ったら、玉ねぎとなすを入れ、しんなりするまで炒める。
調味料を入れ、全体に味をなじませたら、ほうれん草とマカロニを入れ、さっと混ぜ、具を完成させる。
- ③ グラタンカップに具を入れ、ピザチーズをかけ、トースターで色よく(5分程度)焼く。