



主菜



かぼちゃのチーズ焼き



子供たちから大人気の、かぼちゃがおいしい季節にぴったりの料理です。



作り方

1. かぼちゃはタネをとって切ってから火を通しておく。
(電子レンジでやわらかくなるまで蒸す。目安は4~5分)
2. フライパンに牛ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
ナツメグがあつたら臭み消しとして入れる。
3. 玉ねぎと塩・こしょう、小麦粉を入れてさらに炒める。
(小麦粉はふるいながら入れるとダマになりにくくなります。)
4. 火が通ったら、牛乳・かぼちゃを入れる。

材料

目安： 4 人分

油	小さじ 1
牛ひき肉	90 g
ナツメグ (あれば)	少々
玉ねぎ	1 / 2 個 みじん切り
塩	1.5g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ 1
かぼちゃ	200 g いちょう切り
牛乳	80 mL
チーズ	適量
耐熱容器	

5. 耐熱容器に4を入れ、上にチーズをのせる。
チーズに美味しそうな焼き色がつくまで焼く。

給食では…

- ・カルシウム摂取量アップのために、スキムミルク（脱脂粉乳）を入れています。
- ・ナツメグは、肉のおいしさを引き立てるスパイスです。
ハンバーグなどにも使っています。
- ・チーズはピザ用のものを使っています。