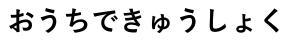
😩 おうちできゅうしょく 🏗



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。

				(0)
		200		
5	1			1/
1	100	1		
0.53				
Take.		-	200	
		200		
			e de	
11/1/2019	180	1	. 111.	The

	 1. M. J.		,
材料	目安:	4	人分

小さじ 1 油 牛ひき肉 9 0 q

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

200g いちょう切り かぼちゃ

牛乳 80mL チーズ 谪量

耐熱容器

- かぼちゃはタネをとって切ってから火を通しておく。 1.
 - (電子レンジでやわらかくなるまで蒸す。目安は4~5分)
- フライパンに牛ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ナツメグがあったら臭み消しとして入れる。
- 玉ねぎと塩・こしょう、小麦粉を入れてさらに炒める。 3. (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。
- 耐熱容器に4を入れ、上にチーズをのせる。 5. 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。