

給食を作ってみよう

じゃがいものミートグラタン



材料（4人分）

- じゃがいも ……160g（中2個）
- 豚ひき肉 ……40g
- たまねぎ ……80g
- マカロニ ……80g
- サラダ油 ……4g
- ウスターソース ……8g（大さじ1/2）
- トマトケチャップ ……40g
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- パセリ ……少々
- とろけるチーズ ……60g
- アルミカップ ……4個
（4×10cmくらいの厚手のもの）

《作り方》

- 1.じゃがいもの皮をむき、薄めのいちょう切りし、水にひたし（5分くらい）水を切り、耐熱皿に平らにのせラップをし、電子レンジ500Wに2分かける。
- 2.たまねぎはみじん切りにする。マカロニは表示時間より1分早めにゆでる。
- 3.フライパンに油をひき、豚肉とたまねぎを炒める。豚肉に火が通ったら調味料を加え弱火にし、少し煮る。
- 4.アルミカップにじゃがいも、マカロニをのせ、3のミートソースをかけ、とろけるチーズとパセリをのせる。
- 5.オーブントースターで7分くらい焼いて出来上がり。
（直火対応の皿にのせて魚焼きグリルで焼いてもいいです）

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
173Kcal	11.5g	9.3g	9.0g	0.3g	194mg

ワンポイント

ミートソースに、にんじんやピーマンなどをみじん切りにして加えると野菜の量が増えます。家庭で作るミートソースは味付けを好みに合わせられます。大人はタバスコなどで調節しても美味しいと思います。給食ではパンのおかずで提供していますが、全体に量を増やしておかずではなく主食にしてもいいですね。

