



みとよ キッチン



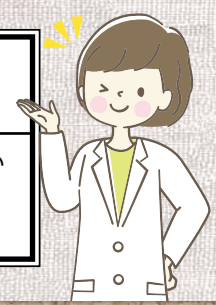
vol.26

今日は

詫間小学校の栄養教諭による
健康レシピ

学校給食でも人気! 苦手な「ナス」も、ミートソースで食べやすい

ナスのミートソース焼き



材料(2人分)

■ナス	中サイズ1個
■タマネギ	1/4個
■牛ひき肉	50g
■油	適量
■ウスターソース	少々
■トマトケチャップ	小さじ1
■溶けるチーズ	10g
■紙カップ	2枚

作り方

- ① ナスは5mm程度のいちょう切りにし、水にさらしてあく抜きをした後、ザルにあげて水気を切る。
- ② タマネギは、粗みじん切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、タマネギと牛ひき肉を入れて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、ウスターソースとトマトケチャップで味付けし、ナスを加えて火が通るまで炒める。
- ⑤ 紙カップに④を入れ、溶けるチーズを全体に散らし、オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

栄養教諭からのコメント

苦手な野菜が食べやすくなる、学校給食でも人気の献立です。ナスは油との相性がよく、ミートソースによく合います。

今回は、牛ひき肉を使用していますが、合いびき肉や豚ひき肉でもおいしく作れます。また、ナスの代わりに、ジャガイモやカボチャを使うのもおすすめです。ナスは、「三豊ナス」にするのもいいですね!

グラタン皿にご飯を敷いて、ナスのミートソース焼きの材料をのせて焼けば、ドリアにもなります。

ミートソースに合う野菜を見つけて、家庭オリジナルのミートソース焼きを作ってみてはいかがでしょうか。

栄養価(1人分)

●エネルギー: 100kcal	●タンパク質: 6.5g
●脂質: 7.0g	●塩分: 0.6g

▶問い合わせ 学校給食課 ☎73-3134

後記 編集



7月を通して、発生した熊本地震、どこで起こるか分からないことを改めて実感しました。

特集では、「巨大地震から身を守る」をテーマに、日頃からできる備えなどを紹介しています。災害が起きた時、自分や大切な人を守るためには、一人ひとりの日頃の備えが何よりも大切です。

私も、家族と避難場所や連絡方法、備蓄品について改めて話し合いました。いざという時に慌てないためにも、今できることから始めておきたいですね。

被災された皆さまが一日も早く安心した生活を取り戻せるよう、復旧、復興を心より願っています。

市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和8年8月1日現在 ()内は前月比

世帯数 22,475 世帯(-18) 総人口 55,519 人(-75) 男 26,529 人(-42) 女 28,990 人(-33)

※香川県人口移動調査による