

## 人気レシピの紹介

なすが苦手な子でも  
食べやすい！！

### ★なすのミートグラタン★ 秋なすのおいしい時期です

〈材料〉4人分

- ・油 4g(小さじ1)
  - ・豚ひき肉 80g
  - ・玉ねぎ 60g
  - ・人参 50g
  - ・なす 160g
  - ・ズッキーニ 40g
  - ・トマト 40g
  - ・顆粒コンソメ 2g
  - ・ケチャップ 30g(大さじ2)
  - ・中濃ソース 12g(小さじ2)
  - ・しょうゆ 3g(小さじ1/2)
  - ・赤ワイン 5g(小さじ1)
  - ・塩/こしょう 0.4g/少々
  - ・片栗粉 3g(小さじ1)
  - ・とろけるチーズ 40g
- } A

〈作り方〉 ※オーブンを予熱しておく 220℃

- ① 玉ねぎは半分スライス、人参・なす・ズッキーニはいちょうに切る。トマトはサイコロに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉、玉ねぎ、人参を炒める。野菜がしんなりしたら、なす、ズッキーニ、トマトも加えてさらに炒める。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、Aの調味料で味付けをし、片栗粉でとろみをつける。
- ④ 耐熱皿やアルミカップに、③の具を入れ、上からチーズをのせてオーブンで焼く。(目安:220℃15分程)チーズがとろけてほんのり焦げ目がついたら完成。



### ※ 魚のごま風味焼き ※

ごまが好きな方は、たっぷりかけてください。

〈材料〉4人分

- ・さば 40g程度 4切
  - ・しょうゆ 6g(小さじ1)
  - ・みりん 3g(小さじ1/2)
  - ・砂糖 3g(小さじ1)
  - ・いりごま白 お好み
  - ・いりごま黒 お好み
- } A



※園児用の魚の大きさに対する調味料になっています。  
大きめの切り身を使う場合、調味料を調節してください。

〈作り方〉 ※オーブンを予熱しておく 200℃

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、さばに下味をつける。
- ② 鉄板に魚を並べ、ごまを上から振る。
- ③ 200℃に熱したオーブンで15分程焼く。

※お好きな魚で構いません♪

### ♪ ぶのラスク♪

お好みで、きなこをまぶしても  
おいしいです♪

### サクサク！簡単に作れます！

〈材料〉

- ・バター 25g
- ・グラニュー糖 12g(大さじ1)
- ・小町麩 20g

〈作り方〉 ※麩は戻さずに、乾燥のまま使用

- ① フライパンにバターを入れて溶かし、グラニュー糖も入れる。
- ② 小町麩を加え、炒めながらからめる。
- ③ ほんのり焦げ目がついたら完成。

炒めている様子

