

今月のジオ給食は越の丸茄子を使ったグラタンです。越の丸茄子は能生地域で栽培が始まり、40年以上の歴史があります。甘みが強く実がしまっているのが特徴です。その美味しさから「なすの大トロ」と称されています。

越の丸茄子のグラタン

大人1人分 エネルギー154kcal 塩分0.6g

材料	大人4人分	作り方
越の丸なす	100g	① 越の丸茄子は食べやすい大きさに切り、素揚げする。 ② かぼちゃは薄切り、玉ねぎはみじん切りにする。 ③ 油を熱したフライパンで玉ねぎ、豚ひき肉を炒め、かぼちゃを加えてさらに炒める。 ④ Aを加えて煮る。 ⑤ ①を耐熱容器やカップに入れ、③とチーズをのせてオーブンで焼く。(蒸し焼きにしても良い。)
揚げ油	適量	
かぼちゃ	50g	
玉ねぎ	70g	
豚ひき肉	120g	
油	小さじ1/2強	
米粉	小さじ2弱	
A- トマト缶	50g	
ケチャップ	小さじ2弱	
ソース	小さじ1弱	
チーズ	50g	

おすすめレシピ

糸うりの中華風サラダ

大人1人分 エネルギー24kcal 塩分0.3g

材料	大人4人分	作り方
糸うり	120g	① 糸瓜は縦半分に切り、種を取り除いてから3cm幅に切る。糸瓜を5分くらい茹で、やわらかくなったら、水にさらしてほぐす。 ② きゅうりと人参は細切りにし、人参は下茹でしておく。 ③ 野菜の水気を切り、Aで和える。
きゅうり	50g	
人参	50g	
砂糖	小さじ1強	
A- 酢	小さじ1	
醤油	大さじ1/2弱	
ごま油	小さじ1強	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。

