



大豆入りミートグラタン

H28 箕輪東小学校



〈秋のいとりメニュー〉

- ・きのこたっぷりピラフ風ご飯
- ・大豆入りミートグラタン
- ・パンプキンサラダ
- ・根菜と肉団子の和風ポトフ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

「畑の肉」大豆入りで、健康的な一品です。

材料の茹で大豆は市販のドライパックの大豆を使用しても良いです。

■材料 /4 人分

干しいいたけ	2.4g
マカロニ	40g
玉ねぎ	150g
豚ひき肉	200g
茹で大豆	60g
サラダ油	2g
塩	1.6g
こしょう	少々
トマトケチャップ	30g
小麦粉	5g
うずらたまご（水煮）	4 個
とろけるチーズ	40g
紙カップ	4 個

■作り方

- ① 干しいいたけは水で戻す。
マカロニは茹でておく。
- ② 玉ねぎ、干しいいたけはみじん切りにする。
- ③ フライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎと干しいいたけを加えて炒める。
- ④ 茹で大豆を入れてさらに炒める。
マカロニを加えて塩こしょうとケチャップで味を付け、小麦粉を振り入れて、とろみをつける。
- ⑤ 紙カップに④を入れ、チーズをかけてからうずらの卵をのせる。
- ⑥ オーブンでこんがりとし焼き目をつける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 234kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.6g 炭水化物 9.1g 食塩相当量 0.8g