



ムサカ

H28 箕輪南小学校



〈秋の食材を使った
簡単料理〉

- ・ご飯
- ・ムサカ
- ・さつま芋とれんこんの
甘辛煮
- ・きのこ玉ねぎのスープ
- ・梨
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

ムサカとは、ギリシャの野菜料理で、日本でいう郷土料理にあたります。ナスがたくさんできたときにおすすめの料理です。ホワイトソースは市販の物を使っても良いです。

■材料 /4 人分

なす …………… 3本
豚ひき肉 …… 120g
玉ねぎ …… 120g
トマト缶 …… 120g
塩 …………… 少々
こしょう …… 少々
バター …… 20g
小麦粉 …… 20g
牛乳 …… 200cc
塩 …………… 2g
こしょう …… 少々
とろけるチーズ 80g
サラダ油 …… 少々

■作り方

- ① なすは輪切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② なすはさっと焼くかレンジで加熱をする。
- ③ 豚ひき肉と玉ねぎを炒め、さらにトマト缶を入れてよく炒め、塩・こしょうで味をととのえてトマトソースを作る。
- ④ フライパンにバターを溶かし、小麦粉・牛乳・塩・こしょうを入れ、ホワイトソースを作る。
- ⑤ 器に油をぬり、なす、トマトソース、なす、トマトソースと重ねる。
- ⑥ ⑤にホワイトソースをかけ、とろけるチーズをのせる。
- ⑦ 250℃のオーブンで20分焼く。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 267kcal たんぱく質 13.1g 脂質 17.5g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 1.5g