

主菜



白山を食べる給食レシピ

なすのミートグラタン



材料 (4人分)

・なす	2個	・ピザ用チーズ	60g
・合びき肉	150g	・パセリ	少々
・たまねぎ	中1/2個	・オーブン用カップ	4個
・にんじん	20g		
・トマト	1個		
・サラダ油	大さじ1		
・ケチャップ	大さじ2		
・塩、こしょう	各少々		
・しょうゆ	小さじ1		

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切りにする。
ナスはヘタを取り厚めのいちよう切りにして水に浸してアクをとっておく。
トマトはさいの目切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を温めて、合びき肉を炒めて塩、こしょうする。
- ③ たまねぎとにんじんのみじん切りを入れてよく炒める。
- ④ 水切りしたナスを入れてさらに炒める。
- ⑤ トマト、ケチャップ、しょうゆを入れて少し煮る。
- ⑥ グラタン用の皿又はカップに⑤を入れてピザ用チーズとパセリをのせて、オーブントースターで12分焼く。
(焦げてきたら、アルミホイルをのせる)



地場産物紹介



白山市の鶴来地区では、7月から10月にかけて大きくてやわらかいなすが収穫されます。なすは、焼いたり煮たり漬物にしたりと、夏を代表する野菜です。学校給食では、旬のなすをたくさん使ったミートグラタンを提供しています。なすは油と相性がよく、炒めてミートソースにするとまろやかな味になります。チーズをかけてこんがり焼くと、立派なメインディッシュです。