

おうち給食レシピ

豆腐のミートグラタン~おうち Ver.



作り方

- ① 豆腐は電子レンジ（強）3分かけて水分を絞る
さいの目切りにする
- ② 油を熱し玉ねぎをよく炒め
ひき肉を加え炒める
にんじん・マッシュルーム
調味料を加え煮込む
- ③ ②に①を加えさらに煮込み
味を整え耐熱皿に注ぎ分け
チーズをのせてオーブントースター1000wで10分焼く
(所要時間 30分)

材料（4人分）

木綿豆腐	400g	さいの目切り
3個パック	}	どれも1個
2個パック		
1丁入り		
豚ひき肉	100g	
玉ねぎ	中1個	みじん切り
にんじん	中4~5cm	//
生マッシュルーム	2個	スライス (生しいたけ2枚でもOK!)

油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1 (ウスター・とんかつでもOK!)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ピザチーズ	80g (とけるスライスチーズ4枚でもOK!)

給食の人気メニュー！

Point !

大きめの器でパーティー料理！
スライスチーズを使う時は
小さくちぎって散らすと良いね
給食ではトマトピューレ・デミ
グラスソースも入れます
コクと深みが出ます