

子どもたちの「食べたいメニュー」

ミートグラタン

ミートグラタン (4人分)

マカロニ(乾燥)	80g	トマトケチャップ	60g
豚ひき肉	240g	トマトピューレ	60g
玉ねぎ	240g	ウスターソース	大さじ1
にんじん	100g	赤ワイン	大さじ1
にんにく	少々	塩、こしょう	少々
サラダ油	大さじ1	コンソメ	小さじ1/2
		ナツメグ	少々
ピザチーズ	80g	牛乳	40g

＜簡単ミートグラタンの作り方＞

- ①マカロニは固めにゆでておく。
- ②鍋にサラダ油をひき、にんにくを入れ香りが出たら、豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎとにんじんを入れて炒め、調味料を入れて水分がなくなるまで煮詰める。この中に牛乳を入れ、茹でたマカロニと混ぜ合わせる。
- ③ ②を耐熱皿に入れて、ピザチーズを上にかき、オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱して出来上がり。

メニュー

バターロール
リンゴジャム
ミートグラタン
コーン入りコールスローサラダ
牛乳

サラダは、ホールコーンを入れて、サウザンドドレッシングで食べやすくします！

