



じゃが芋とズッキーニのミートグラタン



材料 (子ども5人分)

豚もも挽肉	100g
じゃが芋	150g
玉ねぎ	80g
ズッキーニ	80g
油	4g
ケチャップ	50g
ソース	10g
ミックスチーズ	50g
アルミカップ	5枚

つくり方

- ① じゃが芋は1~2センチ角、玉ねぎは薄切り、ズッキーニは薄めのいちょう切りに切っておく。
- ② じゃが芋は柔らかくなるまで茹でておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚もも挽肉、玉ねぎ、ズッキーニの順で炒め、火が通ったところでじゃが芋を入れ、ケチャップ、ソースで調味する。
- ④ アルミカップに③を入れ、ミックスチーズをのせたら180~190℃のオーブンで10~15分程度焼く。

※オーブンの温度・時間は、機種によって違います。様子をみながら焼いてください。写真は保育園で提供している3歳以上児さん1人分の給食です。