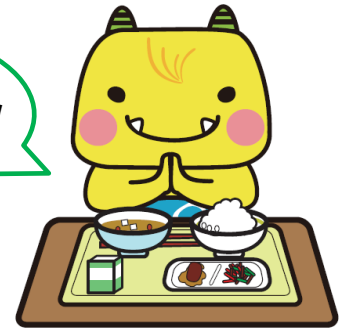


給食の人気メニュー紹介

ミートポテト

いただきますだゴン!



材 料	4人分	作 り 方
豚ひき肉	100 g	<p>① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにし、豚ひき肉と一緒に炒める。</p> <p>② ジャガイモはゆでてつぶす。</p> <p>③ ①、②、コーン缶、チーズを混ぜあわせ、塩、こしょうする。</p> <p>④ ③を小分けにしてアルミカップに入れ、その上にマヨネーズを塗る。</p> <p>⑤ オーブントースターでこげめがつくまで焼き、パセリをふる。</p> <p>給食では、天板にクッキングシートを敷き、③が平らになるように入れ、その上にマヨネーズを塗り、180℃に熱したオーブンで15分焼きます。</p>
玉ねぎ	50 g	
人参	20 g	
ピーマン	20 g	
油	適宜	
ジャガイモ	200 g	
コーン缶	20 g	
チーズ	35 g	
塩、こしょう	適宜	
マヨネーズ	適宜	
乾燥パセリ	適宜	