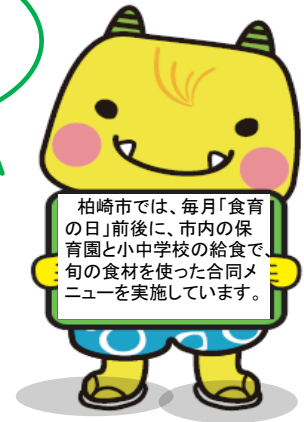


平成31年2月

学校と保育園の合同メニュー えちゴンのぱくもぐランチ

大豆とポテトのチーズ焼き

毎月19日は
「食育の日」だゴン



柏崎市では、毎月「食育の日」前後に、市内の保育園と小中学校の給食で、旬の食材を使った合同メニューを実施しています。

材料	4人分	作り方
大豆	15g	<p>①大豆は一晩水に戻してから、柔らかくなるまで煮る。</p> <p>②じゃがいもは1.5等角に切りゆでる。</p> <p>③にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。</p> <p>④油を熱し、ひき肉、赤ワイン、にんじん、たまねぎを炒める。</p> <p>⑤トマトと調味料を加えて炒める。</p> <p>⑥⑤にゆでておいた大豆とじゃがいもを加えて軽く炒める。</p> <p>⑦アルミカップ又は耐熱皿に⑥を入れて上からチーズをかける。</p> <p>⑧⑦をオーブンに入れ焼き目を付ける。</p>
じゃがいも	100g	
豚ひき肉	70g	
にんじん	25g	
たまねぎ	80g	
炒め油	適宜	
赤ワイン	小さじ1	
カットトマト	40g	
ケチャップ	40g	
コンソメ/食塩	小さじ1/3/少々	
中濃ソース/砂糖	小さじ1/小さじ1/2	
カレー粉/こしょう	少々/少々	
ピザ用チーズ	50g	
アルミカップ又は耐熱皿	4枚/1枚	



*大豆は「畑の肉」ともいわれるほど、体をつくるもとになる「たんぱく質」が豊富です。ケチャップ味で大豆が苦手な子も食べやすい味付けです。

北部地区学校給食共同調理場