



25分

ミートグラタン

ミートソース味は慣れ親しんだ味ですね☆



☆この日の献立☆

- 豆乳パン
- ジャガイモのミートグラタン
- ドレッシングサラダ
- コーンスープ
- メロン
- 牛乳

夏には、なす、ズッキーニ、いんげんなどの夏野菜を使って、
秋には、さつまいもに変えてと、材料は冷蔵庫にある食材で出来ます♪

材料 . . . 幼児 4 人分

じゃが芋	中 1 個
豚挽き肉	100 g
玉ねぎ	中 1 / 2
にんじん	中 1 / 4
油	大さじ 1
ピューレ	大さじ 3
ケチャップ	大さじ 3
ソース	大さじ 1 / 2
砂糖	大さじ 1 / 2
とろけるチーズ	50 g

作り方

- ① ジャガイモは乱切りにしてから軟らかく茹でて水気をきる。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③ ②を油で炒め、ピューレ、ケチャップ、ソース、砂糖を加えて煮詰める。
- ④ 耐熱皿に、①の上に③をかけて、チーズを上に乗せて、オーブンでチーズがとろけるまで焼く。
(200 度のオーブンで 15 分位)



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
 Seirei Social Welfare Community