

10月16日(金)

## ミートグラタンの作り方



- ① 小麦粉を弱火で茶色になるまでいためる。  
② 牛ひき肉、豚ひき肉、にんにくをいため、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターーソースなどで味つけし、①の小麦粉、マカロニを加えてパン粉をふり、焼き物機で焼く。

今日は、旬のなすを使った  
ミートグラタンです。



クイズ12 なすの漬物をきれいな色にするため、ぬか床に入れるのは何でしょう。  
①木片 ②くぎ ③竹のおはし

## ① 茶片

② < キ

### ③ 竹のおはし

## 一口メモ

きょう しゅさい  
○今日の主菜は「なすのミートグラタン」です。

10月に1回だけ使うことができるなすをミートグラタンにしました。

なすは、夏から秋がしゅんの野菜です。なすは、味に  
あじ  
あぶら あいしょう やさい りょうり つか  
くせがなくて、油とも相性のよい野菜です。料理に使う  
あじ しょっかん  
と味がしみこみやすく、食感がなめらかになります。

なすの黒むらさき色の皮には、アントシアニンという  
色素が含まれています。

色素がふくまれています。アントシアニンには、からだを元氣にする力があります。  
料理によっては、なすを皮ごと食べることもおすすめします。

また、なすには、ふだん食べている黒むらさき色の  
皮のほかに、皮の色が白い白なすや皮の色が  
きみどり色の青なすと呼ばれる種類があります。

# きょう きゅうしょく くまもとけんさん ○今日の給食には、デザートに熊本県産のみかん



がついています。

## 【おまけクイズ】

なすと同じアントシアニンがふくまれてる食べ物は、どれで  
しょうか。

- ① ブルーベリー ② りんご ③ メロン

キャベツ	長野県	たまねぎ	北海道	パセリ	長野県
にんじん	北海道	なす	香川県	しめじ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①