

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。



きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
なすのミートグラタン
けいにくとやさいのスープ
みかん

き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン マカロニ、あぶら こむぎこ、パンこ
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく、けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる なす、たまねぎ にんにく、キャベツ にんじん、コーン パセリ、しめじ、みかん

クイズ12 なすの漬物をきれいな色につけるため、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

一口メモ

○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、味にくせがなくて、油とも相性のよい野菜です。料理に使う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

色素がふくまれています。アントシアニンには、からだを元気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。

○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



青なす

白なす



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