

メニュー部門



入賞 東中学校 ^{たかはし ゆう} 高橋 優 さん

「小松菜とじゃがいものトマトミートグラタン」

テーマ：小松菜が苦手でも

美味しく食べられるグラタン



令和7年3月14日の
給食で提供しました

材料(4人分)

・じゃがいも	200g
・豚ひき肉	180g
・小松菜	60g
・ミートソース	260g
・ミックスチーズ	120g

作り方

- ① じゃがいもを細切りにし、電子レンジ500W5分加熱する。
- ② フライパンを熱し、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、小松菜を加えて炒める。
- ③ 耐熱皿に②→①の順に入れ、ミートソースとミックスチーズをかける。
- ④ ③を電子レンジに入れ、チーズがとけるまで温める。

優さんからのアピールポイント

小松菜が苦手な人の理由のほとんどが「苦みや青臭さが強いから」と調べて分かったので、それらを消すためにチーズやミートソースをかけました。

栄養満点なので給食にもってこいの一品です。

※材料やレシピはご本人のオリジナルを掲載していますが、学校給食で提供する際は給食用にアレンジしています。