アスパラミートグラタン

4月　第2回　いがスマイル給食（いがっこ元気）

☆材料（１人分）

	サラダ油	小さじ1/4弱(0.9g)
	にんにく	0.18g
☺	豚ミンチ	25g
	赤ワイン	小さじ1/2(2.5g)
	玉ねぎ	40g
☺	小麦粉	小さじ1/3(1g)
○	天塩	少々(0.2g)
○	こしょう	少々(0.02g)
○	トマトケチャップ	小さじ2.5(15g)
○	トマトピューレ	10.8g
	ペンネ	10g
☺	グリーンアスパラガ	8g
	シュレッドチーズ	10g
	カップ	1個

☆つくり方

1. にんにくは細かくみじん切りし、玉ねぎは粗いみじん切りにしておく。
2. ペンネは茹でておく。（茹でる湯に対して0.5%の塩を加える）
3. アスパラガスは斜めに切って茹でておく。（茹でる湯に対して0.5%の塩
4. サラダ油でにんにくを炒め、香りが出たら豚ミンチを炒めながら赤ワインをふりかける。
5. ④に玉ねぎを加えてよく炒める。
6. ⑤小麦粉を振り入れて炒める。
7. ⑥に○の調味料を加えて炒め、②のペンネと③のアスパラガスを加える。
8. カップに⑦の具→チーズの順に入れ、オーブンで焼いて完成！

（220℃10分目安）

※中学年（3~4年生）の分量です。野菜などは廃棄した分を除いた正味量で掲

POINT

子どもたちが大好きなミートソースに伊賀市の特産品アスパラガスを入れたグラタンを作りました。アスパラガスのシャキシャキとした歯ごたえが楽しめました。