



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★秋なすのミートマカロニ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
牛肉ミンチ	120	
なす	80	中1本
白ねぎ	75	2/3本
マカロニ	20	
トマト	50	1/4個
トマトケチャップ	75	大さじ5
ウスターソース	5	小さじ1
コンソメ	2.5	固形1/2個
塩	適量	
こしょう	適量	
サラダ油	適量	

【作り方】

- ① なすは5mm幅の半月切りに、白ねぎは3mm幅の小口切りにする。マカロニは茹でておく。トマトは1~1.5cmの角切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉ミンチを炒める。肉に火が通ったら、白ねぎ、トマトの順に加えてトマトの水気が少なくなるまで炒める。
- ③ ②になすとAを加え、しばらく煮詰める。
- ④ マカロニを加え、最後に塩こしょうで味を調える。



秋なすとは、9月の終わりから10月にかけて収穫されるなすのことです。しっかりとした食べごたえのある夏のなすとはまた違い、みずみずしく、やわらかで、甘味やうま味が増しています。