

【ラザニア】レシピ

【材料 (小学校3・4年生 4人分)】

乾燥ワントンの皮	48g
豚ひき肉	100g
人参(みじん切り)	48g
玉ねぎ(みじん切り)	176g
マッシュルーム(スライス)	20g
にんにく(みじん切り)	0.8g
米サラダ油	2g
塩	0.6g
こしょう	0.12g
A	
米サラダ油	8g
バター	8g
小麦粉	16g
チキンブイヨン	2.8g
カットトマト	60g
トマトピューレ	16g
トマトケチャップ	24g
さとう	2g
ロリエ粉	0.04g
パセリ(みじん切り)	4.4g
水	適量
シュレッドチーズ	32g

* ()内は切り方です。



《この日の献立名：黒パン 牛乳 ラザニア 海藻サラダ》

栄養価<小学校3・4年生 1人分>

エネルギー	185kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	8.1g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	2.1g



みんなと一緒に食べる
給食は楽しそうだね!



【作り方】

- 鍋にAのサラダ油とバターを入れて火にかけ、小麦粉をふり入れる。
絶えずかき混ぜながらブラウンソースを作る。
- ワントンの皮は、茹でておく。
- 別鍋でにんにくを香りよく炒め、玉ねぎ、豚ひき肉、人参を加えてさらに炒める。肉の色が変わったらマッシュルームを入れ、塩とこしょうで味をつける。
- ③に①のブラウンソースとカットトマトを加えてなじませ、調味料を入れてじっくり煮込む。
- 茹でたワントンの皮とパセリを入れ、とろみは水量で調整する。
- バット(オーブン皿)に盛りつけ、シュレッドチーズをのせて180℃のオーブンでこんがり焼く。

☆ポイント☆

- ・ラザニアは子どもたちに人気の献立です。
- ・給食は大量調理のため、カットされたワントンの皮で代用します。ご家庭で作る時は、ラザニアシートを使いミートソースと交互に重ねて焼いても食べるのも楽しいです。