

☆焼きなすの肉みそかけ☆

【分量（4人分）】

なす（中）		2本
サラダ油		なすに絡める量
豚ひき肉		40g
しょうが（すりおろし） チューブでもよい		3g（小さじ1）
三温糖	★調味料	16g（大さじ2弱）
赤みそ		16g（大さじ1弱）
本みりん		3g（小さじ1/2）
水		15g（大さじ1）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① なすは、縦長になるように半分に切る。
（なすの皮が食べにくい場合は、皮側に斜めの切り込みを入れる。）
- ② 鍋に分量外の油をひき、豚ひき肉としょうがを入れて、炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、★調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
（赤みそは、みりんと水で溶いておくとよい。）
- ④ なすにサラダ油を絡め、なすを両面焼く。
※ なすのパサつきを防ぐため、給食では、なすに油を絡めています。
- ⑤ お皿に焼いたなすを置き、肉みそをかける。



夏・秋が旬のなすを味わうことのできる給食メニューです。なす嫌いの子でも肉みそと一緒においしく食べることができると思います。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 68kcal
たんぱく質 3.6g
食塩相当量 0.6g

