

主菜

ミートポテトのチーズ焼き



料理の特徴

ミートソースとゆでたじゃが芋を合わせて焼いた、給食の人気料理です。

給食では、油と小麦粉を炒めて作ったルーを入れています。作りやすい方法を紹介いたします。

エネルギー194kcal、食塩相当量 1.0g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

油	小さじ1
にんにく	0.6g（少々）
たまねぎ	160g（1個）
にんじん	60g（1/3本）
豚ひき肉（もも）	160g
小麦粉	小さじ2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
トマト水煮ダイス	30g
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1と1/3
スライスチーズ	20g（1枚）
じゃが芋	300g（2個）
粉チーズ	大さじ2と1/3
パセリ	少々

作り方

- 1 にんにく、パセリはみじん切り、たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、スライスチーズは 16 等分にする。じゃが芋は一口大に切り、ゆでる。
- 2 フライパンに油、にんにく、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- 3 豚ひき肉を入れて炒める。
- 4 豚ひき肉に火が通ったら、小麦粉を振り入れ、焦げないように炒める。
- 5 カッコ内の調味料を入れて炒める。
- 6 スライスチーズを入れて溶かす。
- 7 じゃが芋を入れて、崩れないように合わせる。
- 8 グラタン皿などに7のミートポテトを入れ、パセリを混ぜた粉チーズを振りかける。
- 9 200℃に加熱したオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。

給食の献立（小学校）



ぶどうパン

牛乳

ミートポテトのチーズ焼き

野菜ソテー

※オーブンで焼く際は、焦げないように加熱時間を調整してください。

*ミートソースの具に、マッシュルーム、なす、ズッキーニなどを使用してもよいでしょう。

*ゆでたじゃが芋に加え、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、ゆで卵を使用してもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。