

ムサカ

川本町学校給食センター
(食数 235食)

ギリシャ共和国の代表的な料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	119kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.6g
カルシウム	71mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	69μg RE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	1.4g
食塩	1.0g
マグネシウム	16mg
亜鉛	1.2mg

材料 (1人分)

牛ひき肉	・・・	14g	
豚ひき肉	・・・	6g	
たまねぎ	・・・	25g	・みじん切り
にんじん	・・・	6g	・3mm幅いちょう切り
なす	・・・	15g	・7mm幅半月切り
ピーマン	・・・	6g	・3cm長させん切り
トマト	・・・	15g	・角切り
にんにく	・・・	0.3g	・すりおろす
じゃがいも	・・・	20g	・茹でた後、軽くつぶす
コンソメ	・	0.7g	
ウスターソース	・・・	1g	
食塩	・・・	0.1g	
こしょう	・	0.02g	
トマトケチャップ	・	10g	
オリーブ油	・	0.4g	
ミックスチーズ	・・・	8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとひき肉を炒める。
- 2 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 3 なす、ピーマン、トマトを加えて炒め、コンソメを入れ、出てきた水分で、具がやわらかくなるまで煮込む。
- 4 調味料 (ウスターソース、塩、こしょう、トマトケチャップ) で味付けをする。
- 5 4にゆでて軽くつぶしたじゃがいもを入れ混ぜ合わせる。
- 6 5を耐熱容器あるいはアルミカップに入れミックスチーズをのせオーブンで焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

夏野菜を使用したおいしい焼き物料理です。
野菜から出た水分をじゃがいもが吸ってくれるので、調理もしやすく出来上がりもきれいです。

学校給食献立例



- ・玄米入りごはん
- ・牛乳
- ・ムサカ
- ・ドレッシングサラダ
- ・たまごスープ