

【学校給食レシピ紹介】

2018年2月掲載

レシピ名	ムサカ
エネルギー(1人分)	108kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉ミンチ……………80g ・じゃがいも……………中2コ ・たまねぎ……………小1コ ・マッシュルーム………2コ ・オリーブオイル………小さじ1/2 ・赤ワイン……………小さじ1 ・トマトピューレ………大さじ1 ・ウスターソース………小さじ1 ・さとう……………小さじ1/2 <p style="text-align: right;">} A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食塩……………適量 ・こしょう……………適量 ・卵……………1コ ・ヨーグルト(無糖)…大さじ4 ・パセリ……………適量 ・アルミカップ……………4枚
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1.じゃがいも・たまねぎ・マッシュルームは、カップに注ぎやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする。 2.じゃがいもはゆでておく。 3.なべにオリーブオイルを熱し、豚肉ミンチを炒め、赤ワイン・食塩・こしょうをふる。 4.たまねぎを加え、炒める。 5.たまねぎがしんなりしたら、マッシュルームを加え炒め、マッシュルームに火が通ったらじゃがいもを加え、Aの調味料を加える。 6.卵を割り、溶きほぐした後、ヨーグルト・パセリを加えて混ぜる。 7.5をアルミカップに入れ、6をかけて焼く。

ムサカは岡山市の国際友好交流都市の一つであるプロヴディフ市のあるブルガリアの料理です。給食では国際理解を目的として、外国の料理を献立に取り入れています。

一言コメント
(食材の栄養や、
作り方のポイント
など)

