

いただきます！

VOL.3

2026年6月27日

発行

☆6月のおすすめ献立☆



<献立名>



- ・パン
- ・なすのミート

グラタン

- ・人参マリネ
- ・豆乳スープ
- ・ゼリー



材料☆なすのミートグラタン☆

食品名	こども4人分
牛ミンチ	150g
なす	150g
玉ねぎ	100g
人参	40g
マッシュルーム	20g
とろけるチーズ	40g
パセリ（みじん切）	5g
トマトピューレ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
三温糖	小さじ1
塩・こしょう	適量
コンソメ	小さじ半分

A



調理の
ポイント

- ・具材はきのこ類やベーコンなどお好みのものをプラスするとボリューム感もアップし食べ応えがある一品になります。
- ・パセリはお手軽に乾燥パセリを使用してもいいですよ。
- ・材料・調味料の分量はお好みに合わせて調整してください。

☆作り方☆

- (1) 玉ねぎ・人参はみじん切り、茄子は1cm角、マッシュルームは粗く切っておく。
- (2) 鍋に油を熱し、牛ミンチを炒める。牛ミンチに火が通ったら、(1)を加えさらに炒める。
- (3) Aの調味料を加えて味を調える。
- (4) (3)をグラタンカップに入れ、とろけるチーズとパセリを振りかけてオーブンまたはトースターで焼き目がつく程度に焼く。