



令和8年9月

## 越の丸茄子のグラタン風

大人1人分 エネルギー154kcal 塩分0.6g

| 材料      | 大人4人分   | 作り方                                                                                                                                                                |
|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 越の丸茄子   | 100g    | ① 越の丸茄子は食べやすい大きさに切り、素揚げする。<br>② かぼちゃは薄切り、玉ねぎはみじん切りにする。<br>③ 油を熱したフライパンで玉ねぎ、豚ひき肉を炒め、かぼちゃを加えてさらに炒める。<br>④ Aを加えて煮る。<br>⑤ ①を耐熱容器やカップに入れ、③とチーズをのせてオーブンで焼く。(蒸し焼きにしても良い。) |
| 揚げ油     | 適量      |                                                                                                                                                                    |
| かぼちゃ    | 50g     |                                                                                                                                                                    |
| 玉ねぎ     | 70g     |                                                                                                                                                                    |
| 豚ひき肉    | 120g    |                                                                                                                                                                    |
| 油       | 小さじ1/2強 |                                                                                                                                                                    |
| 米粉      | 小さじ2弱   |                                                                                                                                                                    |
| A- トマト缶 | 50g     |                                                                                                                                                                    |
| ケチャップ   | 小さじ2弱   |                                                                                                                                                                    |
| ソース     | 小さじ1弱   |                                                                                                                                                                    |
| チーズ     | 50g     |                                                                                                                                                                    |

## おすすめレシピ

### 糸うりの中華風サラダ

大人1人分 エネルギー24kcal 塩分0.3g

| 材料   | 大人4人分   | 作り方                                                                                                              |
|------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 糸うり  | 120g    | ① 糸瓜は縦半分に切り、種を取り除いてから3cm幅に切る。糸瓜を5分くらい茹で、やわらかくなったら、水にさらしてほぐす。<br>② きゅうりと人参は細切りにし、人参は下茹でしておく。<br>③ 野菜の水気を切り、Aで和える。 |
| きゅうり | 50g     |                                                                                                                  |
| 人参   | 50g     |                                                                                                                  |
| 砂糖   | 小さじ1強   |                                                                                                                  |
| A- 酢 | 小さじ1    |                                                                                                                  |
| 醤油   | 大さじ1/2弱 |                                                                                                                  |
| ごま油  | 小さじ1強   |                                                                                                                  |

糸瓜は、夏から秋に食べられる野菜です。茹でると、麺や糸のようにほぐれることから「そうめんかぼちゃ」や「糸かぼちゃ」とも呼ばれます。シャキシャキした食感で、酢の物やサラダで食べるとおいしいです。



※分量は3歳以上児5人分  
(大人4人分程度)です。  
調味料はお好みで加減してください。

