

# 豆腐のミートグラタン

(1人分)	(主材料)
エネルギー 146kcal	豆腐・豚挽肉
タンパク質 6.6g	(調理時間)
	30分

～子どもたちが大好きなミートソースがたっぷりかかったグラタンです  
ミートソースはたくさん作って冷凍しておく、便利です～

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分) \*分量は廃棄量を含みます。

豆腐	240g	食塩	適量
豚挽肉	150g	水	60cc
玉葱	150g (中2/3個)	片栗粉	12g (大さじ1・1/3)
人参	60g (小1/2本)	ピザ用チーズ	48g
にんにく	1/2かけ		
油	適量		
ケチャップ	42g (大さじ3弱)		
中濃ソース	12g (大さじ2/3)		

※調味料は、大量に作る保育園の分量を記載しています。  
ご家庭で作る際は加減して下さい。

## 【 作り方 】 \* \_\_\_\_\_ 子どもがお手伝いできそうなところ



- ①材料を切る。
- ・玉葱、人参、にんにくはみじん切り
  - ・豆腐は1cm角のさいの目切り

- ②鍋に油とニンニクを入れ火にかけ、香りが出てきたら豚挽肉、玉葱、人参を入れ良く炒める。



- ③ ②に水(お湯)を入れ、野菜が柔らかくなったらかケチャップ、中濃ソースを入れ煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、豆腐を加え煮込む。

- ⑤ 紙カップか耐熱皿に入れ、ピザ用チーズを上のにのせ、オーブン(トースター)で焦げ目がつくまで焼く。

### \* 板橋区立保育園給食 \*

ブドウパン・豆腐のミートグラタン・グリーンサラダ・ポテトスープ

