



みつめよう!! 子どもと食事



2023年 9月号

まだまだ暑い日が続いています。水分補給をこまめに行い、熱中症から身体を守りましょう。

この夏も園では幼児クラスが、トマト、オクラ、きゅうり、なすなどの夏野菜を立派に育て、各クラスがに給食に添えて食べました。なすは秋にかけても美味しい野菜で和食・洋食・中華と、どの味にも順応する野菜です。7月の献立に出た「なすの豚肉トマトチーズ焼き」が子どもたちにも好評だったので、レシピを紹介します。是非一度作ってみてください。

 なすの豚肉トマトチーズ焼き 

材料 (4人分)

なす…3本
豚バラ肉…300g
片栗粉…100g
ミックスチーズ…150g

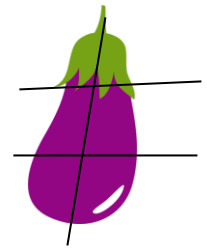
●ソース

サラダ油…20g
にんにく…1かけ
トマト缶…150g
コンソメ…2g
塩…適量
水…150cc
砂糖…大さじ1

作り方

先にソースを作る。

- ① サラダ油でにんにくを弱火で炒め、その中にトマト缶、コンソメ、塩、砂糖、水を入れて味を整えておく。
- ② 豚バラ肉を1/2に切る。
- ③ なすのへたを切り、たて1/2、横1/2に切り、その1つを3等分の棒状に切る。(全体で12等分)
- ④ 2本ずつ豚バラ肉で巻き、全部巻いたら片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。こんがり焼き色がついたら、作っておいたソースを入れて弱火で10分程煮る。
- ⑤ なすがしんなりしたら、ミックスチーズをふりかけて蓋をして、チーズが溶けたら出来上がりです。



トマト味なので、酸っぱければ砂糖を少し加えて下さい。

