

世界の料理



ムサカ

材料（1人分）

たまねぎ	25g	
にんじん	8g	
じゃがいも	40g	
トマト	15g	
豚ひき肉	25g	
にんにく	0.28g	
オリーブ油	0.81g	
ケチャップ	1.6g	A
ローリエ	0.01g	
タイム	0.01g	
食塩	0.4g	
こしょう	0.01g	
鶏卵	13g	B
プレーンヨーグルト	16g	
薄力粉	0.8g	
ベーキングパウダー	0.02g	
食塩	0.06g	
グラタン皿	1枚	

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切り、じゃがいもは角切り、トマトは湯むきし角切りにする。
- ②じゃがいもを蒸す。
- ③オリーブ油でにんにくを炒め、たまねぎ、豚ひき肉を炒め、さらににんじんを加えて炒める。
- ④トマトを加えて炒め、Aで味付けし、少し煮る。
- ⑤グラタン皿に蒸したじゃがいもを敷き、④をのせる。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、⑤にかけてオーブン200℃で10分焼く。



ブルガリア共和国の料理

市川市はブルガリア共和国のホストタウンです。新体操チームが来校し、児童に技を披露してくれるなど交流を深めています。そこで、ブルガリア料理を給食で提供しました。ブルガリア共和国のムサカはヨーグルトを使うのが特徴です。児童にとっては食べやすかったようで、よく食べていました。

レシピの考案

市川市立平田小学校