

豆腐のミートグラタン

材料（中学年4人分）

豆腐	300g（1丁） （木綿でも絹でもお好みで）
豚ひき肉	120g
玉ねぎ	150g（中半分）
にんにく	1g（1/5かけ）
生姜	1g（にんにくと同量）
切干大根	3g
炒め油	4g（小さじ1）
塩	1g（ひとつまみ）
こしょう	少々
トマトケチャップ	60g（大さじ4）
トマトピューレ	45g（大さじ3）
ウスターソース	12g（小さじ2）
しょうゆ	3g（小さじ半分）
赤ワイン	4g
薄力粉	5g（小さじ2弱）
油	5g（小さじ1強）
乾燥パン粉	20g
パセリ	少々

作り方

- ①豆腐を2cmさいの目切り、玉ねぎ・にんにく・生姜をみじん切りにし、切干大根は水で戻して5mmに刻む。
- ②豆腐は重石をし、水気を出す。
- ③薄力粉と油を粉っぽさがなくなるまで弱火で炒めてルウを作っておく。
- ④フライパンに、油・にんにく・生姜を入れ、香りがたつまで弱火で炒める。
- ⑤豚肉・玉ねぎ・切干大根を順に炒め、火が通ったら調味料を加えて、煮る。③を加え、よく混ぜなじませる。さらに豆腐を加えて、さらに煮る。
- ⑥グラタン皿（給食ではアルミカップを使用）に⑤を入れ、パン粉・パセリを散らし、オーブン等でパン粉に焦げ目がつくまで焼く。

③のルウは量が少ないので、ダマにならないように⑤で加えてもよいです。またピザ用チーズをのせて焼いても、より美味しくなります。切干大根を加えて作るの、成長期に必要なカルシウムや鉄分等を摂ることができます。

