

給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

なすのチーズ焼き

今回は給食で人気だった「なすのチーズ焼き」のレシピをご紹介します。
高森町の給食では、高森町の特産品である「ひごむらさき」を使っています。

トロッとしたやわらかいひごむらさきにチーズがよく合い、なすが苦手な子どもたちも「おいしい！」とパクパク食べてくれたメニューです。



栄養価（1人当たり）

エネルギー	197 kcal	ビタミンA	79 ugRE
たんぱく質	9.1 g	（レチノール活性当量）	
脂質	14.3 g	ビタミンB1	0.14 mg
カルシウム	213 mg	ビタミンB2	0.16 mg
食物繊維	2.5 g	ビタミンC	12 mg
		塩分量	1.3 g

作り方

- ① なすは厚めのいちよう切り、玉ねぎは半分の長さで薄切りにします。
- ② ウィンナーは1 cm 幅にスライス、または縦半分に切り、さらに約3 cm の長さに切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ウィンナー・玉ねぎ・なすを炒め、火が通ったら、砂糖・コンソメ・ケチャップ・コチュジャンで味付けします。
- ④ 耐熱カップに③を盛り、チーズをちらします。
- ⑤ その後、200℃のオーブンで5～10 分焼き、チーズが溶けたら完成です。

材料（4人分）

なす	350 g	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	100 g	コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
ウィンナー	90 g	コチュジャン	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2	ピザ用チーズ	90 g
ケチャップ	大さじ1弱		

POINT

なすは溶けてしまわないように、少し厚めに切ると、食感がしっかり残って美味しく仕上がります。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪