

# ヘルスメイト賞

1人分の野菜量 190g



## 野菜たっぷりカボチャとさつまいものミートドリア

浅水小学校 6年生 及川 知優



### 材 料(6人分)

|             |       |                 |       |
|-------------|-------|-----------------|-------|
| ・ご飯         | 900g  | ・オリーブ油          | 適量    |
| ・カボチャ、さつまいも | 計150g | ・酒              | 大さじ2  |
| ・ブロッコリー     | 1/2個  | ・砂糖             | 小さじ2  |
| ・ピーマン       | 3個    | ・塩              | 少々    |
| ・しめじ        | 1袋    | ・薄力粉            | 大さじ2  |
| ・玉ねぎ        | 1/2個  | ★トマトジュース(食塩無添加) | 130ml |
| ・なす         | 2個    | ★水              | 130ml |
| ・えのき        | 1袋    | ★減塩ソース          | 大さじ2  |
| ・赤、黄パプリカ    | 各1/2個 | ★ケチャップ          | 大さじ3  |
| ・セロリ        | 1/2本  | ★めんつゆ           | 小さじ2  |
| ・にんにく       | 1片    | ・チーズ            | 2枚    |
| ・蒸し大豆       | 1袋    | ・黒ごま            | 適量    |
| ・ひき肉        | 300g  |                 |       |

### レシピにこめた思い

ハロウィンのごちそうにならないかな...と思いつきました。

### 作り方

- ① ご飯は炊いておく。カボチャとさつまいもを1cm幅に切り、500wで3分30秒加熱する。
- ② ブロッコリーを小房に分けて、600wで2分20秒加熱する。しめじを小房に分ける。
- ③ ①②以外の野菜と大豆をみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、みじん切りにしたにんにくを入れていため、香りが出てきたら野菜を加えていためる。
- ⑤ 玉ねぎが透明になったら大豆と肉をいため、肉の色が変わったら酒、砂糖、塩を入れて弱火で5分煮込む。
- ⑥ 薄力粉を加えてよく混ぜ、★の調味料を入れて混ぜ、とろみがつくまで5～6分煮込み、ミートソースを作る。
- ⑦ ご飯にしゃもじ5杯分のミートソースをかけて混ぜ、器にのせ、その上にさらにミートソースをかける。
- ⑧ ゆでたブロッコリー、カボチャ、さつまいもをのせ、チーズをのせて、250℃に温めたオーブンで焼く。
- ⑨ チーズの上にごまをかけて完成。

### ♪栄養士からのコメント♪

たくさんの種類の野菜を使ったカリウムたっぷりのメニューですね。