

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 ラザニア風

2 材料 (1 人分)

- ・ たまねぎ 40 g
- ・ にんじん 5 g
- ・ 餃子の皮 1 枚
- ・ ミートソースの素 20 g
- ・ ミックスチーズ 10 g



3 作り方

- ① たまねぎ、にんじんを炒める。
- ② 餃子の皮を食べやすい大きさに切①と炒める。
- ③ ②にミートソースの素と合わせ火がとったらアルミカップに入れる。
- ④ ③の上にミックスチーズをかけてオーブンで焼く。チーズがとけたら出来上がり。

4 おすすめのポイント

子供の大好きなメニューの一つで、学校ではじゃがいもを加えて作ります。
餃子の皮を少し混ぜることで、ボリュームが増します。
たまねぎ、にんじんを使わず、ミートソース、餃子の量を増やし、
チーズを一緒に入れて炒めればそのまま出せます。

(山口市 小学校)