

平成29年9月21日（木）

牛乳 黒糖パン
なすのミートグラタン
やさいスープ

なすのミートグラタン

牛ミンチと豚ももミンチ、みじん玉ねぎを炒めて、トマト味で煮込んだミートソースを作り、

多めの油で炒めた「なす」といっしょにカップに入れて、チーズをのせて焼きます。

ソースのとろみは米粉を使っています。

なす

紫の色素「アントシアニン」には、血液をサラサラにする効果があります。

