

料理名	なすとスツキーニのミートソースにこみ		
使用材料と必要な分量 (4人分)	材料名	分量	
	なす スツキーニ 合いびき肉 玉ねぎ サラダ油 カットトマトかん 水 コンソメカリョウ おろしにんにく(チューブ) しお、こしょう ケチャップ、ウスターソース さしゆ サラダ油	4本(中) 2本 200g 1/2こ 大さじ2 1/2かん 700ml 大さじ1 3cm 大さじ1 各100ml 大さじ2 大さじ2	
作り方	なすとスツキーニはところどころかわをむいて、1cmのゆでり、大さじ1の油で少しこげめかつくまでいためる。玉ねぎはみじんぎりにする。油をぬったフライパンで玉ねぎをいためしんなりしたら、合いびき肉をくわえていためる。肉の色が変わったら、カットトマトかん、水、コンソメカリョウとおろしにんにく(チューブ)、しお、こしょうをくわえてまぜる。うとうしたら、ケチャップ、ウスターソース、さしゆをくわえて時々きまぜながら20分にする。いためたなすとスツキーニをミートソースにくわえてるがてこむ。		
レシピの紹介エピソード	ミートソースがおいしいからや(し)をいれたらやさしいもおいしく食べられると思っった。		

※料理のポイント・コツ、レシピの紹介などを記入してください

### 応募者情報

→ 応募する部門(太字)に○をつけてください	<b>小中学生</b> の部		<b>大人(保護者・教職員)</b> の部	
	学校名	館林市立 <b>第三</b> 学校 4年	お子様の在籍校または勤務校	館林市立 学校
	ふりがな	たけうちまなほ	ふりがな	
	応募者氏名	<b>竹内愛歩</b>	応募者氏名	お子様の氏名 ( )
	連絡先電話番号		※入賞した際の連絡先として使用します	
応募先	学校へ提出するか、学校給食センターへ郵送かご持参ください。9/5(木) 必着 〒374-0026 館林市新宿一丁目2-20 館林市立学校給食センター 0276-73-2160			

※この用紙にご記入いただいた個人情報、この企画目的以外には使用いたしません。

## 受付

### 6.8.30

館林市教育委員会  
学校給食センター

※センター受付欄