

# オリパラ給食レシピ



## ムサカ (なすのミートグラタン)

### 《ギリシャ》

ギリシャの家庭料理  
なすとミートソースを重ね  
て焼きます。じゃが芋を入  
れてもよいです。

材料名	1人分
豚・牛ひき肉	40 g
カットトマト	28 g
玉ねぎ(みじん切り)	25 g
にんにく(みじん切り)	0.8 g
雑穀ブレンドドライパック	5 g
オリーブ油	1 g
赤ワイン	1 g
塩	0.4 g
こしょう	0.01 g
ナツメグ	0.01 g
なす	50 g
オリーブ油	1 g
ピザ用チーズ(シュレットチーズ)	16 g
パン粉	0.8 g
《ホワイトソース》	
バター	3 g
小麦粉	4.5 g
牛乳	50 g
塩	0.05~g
こしょう	0.01 g



赤字は給食会に取扱いのある商品です。

### 作りかた



- ① 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、ひき肉、トマトを炒める。  
赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグを入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、輪切り又は、いちょう切りにしたなす  
を焼き、とり出しておく。
- ③ 鍋にバターと小麦粉を入れ炒め、火を弱め、牛乳を少しづつ入れ、  
だまにならないようにホワイトソースを作る。塩、こしょうをする。
- ④ アルミカップに①を半量入れ②のなすをその上に並べ、残りの①を  
上にのせる。その上にホワイトソースをおき、チーズとパン粉をふり、  
210℃で15分程度焼く。(焼き色がついたら出来上がり)



1896年に始まった近代オリンピックの第1回大会の開催国ギリシャ  
の料理です。

今も、各国のオリンピックではギリシャが一番に入場し、聖火もギリ  
シャから開催国の聖火台へとつながっています。

