

材料		5人分	料理の特徴
材料名		分量(g)	ベーコン入りのミートソースで、少量の挽肉と野菜を煮込んだ料理です。肉が少なめでも、食感が似ているヒヨコ豆を使用することにより豆類を無理なく摂取でき、ボリュームもです。 (副菜系 洋食)
なす		450g	
サラダ油		大2~3	<h2>茄子とひよこ豆の ボロネーゼ</h2> 
オクラ		6~7本	
ベーコン		30g	
牛挽肉		120g	
ホールトマトカット		300g	
ガルバンゴリッツ		100g	
サラダ油		大1~ 1 1/2	
A			
にんにくみじん		10g	
玉葱みじん		100g	
B			
水		1~ 1 1/4C	
トマトケチャップ		大2 1/2	
中濃ソース		大1 1/2	
赤ワイン		1/4C	
コンソメ(顆粒)		小2	
砂糖		小1/2~1	
こしょう		少々	
ナツメグ		少々	
塩		小1/5~1/4	
<b>作り方</b>			
<p>①なすはヘタをとり、縦6~8つ割りにする。長い場合は2つに切る。水にさらしてアクを抜き、後、水気をよくきる。</p> <p>②オクラはゆでて斜めに2~3cm幅に切る。</p> <p>③ベーコンは1cm幅に切る。</p> <p>1) フライパンにサラダ油(大2~3)を熱し、なすを入れて炒める。なすに6割方火が通ったところで取り出す。</p> <p>2) 同じフライパンにサラダ油(大1~ 1 1/2)を熱し、Aを入れて炒める。玉葱がしんなりしたところで牛挽肉を入れて炒め、肉の色が変わったところでベーコンを入れて炒める。2) にトマトを加え、中火で1~2分煮てから、Bを加える。煮立ったところで弱火で2~3分煮てからなすとガルバンゴリッツを加える。</p> <p>4) 時々まぜながら、なすが柔らかくなるまで煮る。オクラを加えてひと煮し、味を調え火を止める。</p> <p>※なすの固さによりBの水の量を加減する。オクラは生の状態でなすと共に煮込んでもよい。</p>			
<p>調理のポイント</p> <p>ナスは必ず5分ぐらい水でアク抜きをします。 オクラは火を止めるときに入れば、色どりがよくなります。 アレンジとしてカボチャやズッキーニを加えてもよいです。 赤ワインが使えない時は、代替として日本酒がおすすめです。</p>			
<p>平成24年度第1回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p>			