



高小給食レシピ



献立名

アッシュェ・パルマンティエ

献立使用日 : 2月12日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
じゃがいも	420g	中4個
牛乳	160g	3/4カップ
牛ひき肉	220g	
玉ねぎ	150g	小1個
マッシュルーム水煮	60g	スライス30枚ほど
油	8g	小さじ2
赤ワイン A	15g	大さじ1
塩 A	8g	小さじ1と1/3
みりん A	8g	小さじ1と1/3
こしょう A	少々	少々
ナツメグパウダー A	少々	少々

食品名	分量	目安量・備考
粉チーズ	12g	小さじ2
パセリ	2g	2きれ程度
グラタン皿		

給食では一人分を縦10cm, 横9cm, 高さ3.5cmの耐熱紙皿に入れて焼きました。ご家庭ではお皿の大きさに合わせて分量を調整する他, 大きなお皿にまとめて焼いて, 切り分けて食べても良いかと思えます。

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り, ゆでた後つぶして牛乳と合わせ, マッシュポテトにします。
- ② 玉ねぎとマッシュルーム水煮はみじん切りにしておきます。
- ③ パセリはみじん切りにして粉チーズを合わせておきます。
- ④ フライパンに油を熱し, ひき肉と玉ねぎ, マッシュルームを炒めます。
- ⑤ Aの調味料を入れ, 水分をとばすように炒め煮にします。
- ⑥ グラタン皿に半量のマッシュポテトを敷き, 上から炒めたひき肉をのせます。その上に残りの半量のマッシュポテトをのせ, ③の粉チーズをふりかけます。
- ⑦ 200℃に熱したオーブンで10分~15分ほど, 色よく焼きます。

アッシュェ・パルマンティエはフランス料理のひとつで, アッシュェはみじん切りの意味です。パルマンティエは人物名で, 18世紀ごろのフランスでじゃがいもの食用普及に貢献したことから, じゃがいもを使った料理に「パルマンティエ風」とつくことがあります。

