

料理名：ミートソースかけ

【写真】



【材料（4人分）】

・豚ひき肉	160g
・たまねぎ	中1個
・にんじん	1/2本
・グリーンピース（冷凍）	10g
★トマトケチャップ	大さじ6
★ウスターソース	小さじ1
★コンソメ	小さじ1
★砂糖	小さじ1
・ハヤシルウ	1かけ（23g）
・塩・こしょう	少々
・おろしにんにく	少々
・水	75cc
・サラダ油	適量

【作り方】

- ① にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油をひき、にんにくをいため、香りが出たら豚ひき肉をいためる。
- ③ 豚ひき肉に塩こしょうを振り、火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えていためる。
- ④ 野菜に火が通ったら、★を入れ、酸味を飛ばすようにいためる。
- ⑤ グリーンピース、水を入れて沸騰したら火を止め、ハヤシルウを入れる。
- ⑥ ルウが溶けたら、再び火にかけ弱火で5分ほどいためる。
- ⑦ ゆでたパスタなどにかける。（給食ではソフト麺にかけます。）

【ポイント】

- 甘めの味付けなので、お好みで味を調整してください。
- 学校給食では、肉と一緒に砕いた乾燥大豆を入れて、植物性たんぱく質やビタミンもとれるようにしています。

