



献立名

ミートソース



材料 4人分

- たまねぎ 1個
- にんじん 1/2本
- マッシュルーム 4個
- グリンピース(あれば) 大さじ2
- サラダ油 小さじ1
- バター 10g
- おろししょうが 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 牛肉(ひき肉) 100g
- 豚肉(ひき肉) 100g
- 赤ワイン 大さじ1/2
- オールスパイス(あれば) 小さじ1/2
- こしょう ひとつり
- トマトケチャップ 大さじ4
- ホールトマト 150g
- (固形部とピューレ半々ずつ) ★
- ソース 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1弱
- とんこつスープ 大さじ3
- コンソメスープの素 小さじ1
- チャツネ(あれば) 大さじ1

○献立例○ ソフト麺 ミートソース 牛乳 コーンサラダ プリン

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、マッシュルームは3mm幅に切る。グリンピースはさっと茹でて冷ましておく。
- ② 鍋に油をひき、しょうがとにんにくを香りがでるまで弱火で炒める。
- ③ たまねぎとバターを加え、弱火であめ色になるまで炒める。
- ④ 中火にし、牛ひき肉、豚ひき肉、赤ワインを加え、肉の色が変わってきたらこしょう、オールスパイスを加える。
- ⑤ にんじんを加え軽く炒めたら、★を加えて煮込む。
- ⑥ グリンピースを加え、さっと混ぜる。

(子ども一人分) ※麺の栄養価は含まれません
エネルギー:221kcal たんぱく質:11.8g 脂質:10.7g 塩分:1.2g