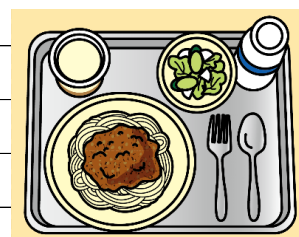


給食レシピ紹介

ミートソース



材 料	分量 (4人分)		切り方・下ごしらえ
サラダ油	4 g	約小さじ1	
にんにく	2 g	1片の1/3	みじん切り
根生姜	4 g	1かけの1/3	みじん切り
豚ひき肉	120 g		
玉ねぎ	160 g	小1玉位	5mmスライス
にんじん	80 g	小1本位	せん切り (大)
鶏ガラスープ	300 cc		*目安量です (塩味のないもの)
ハヤシフレーク	35 g		*市販の「ハヤシライスのルウ」で代用可
チャツネ	20 g		
トマトピューレ	100 g		
デミグラスソース	120 g		
きび砂糖	10 g	大きじ1強	
自然塩	6 g	小さじ1	
白胡椒	0.16 g	適量	



作り方

- ① 鍋に油を熱して、にんにく・生姜を炒める。
- ② 豚ひき肉も加えてグマにならないように炒め、お肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじんも加えてよく炒める。
- ③ 鶏ガラスープを加えて、アクを取りながら煮る。
- ④ ハヤシフレークを加える。
- ⑤ その他の調味料を加えて煮込んで味を調べて、出来上がり!

*市販のハヤシルウによって塩味が違いますので、塩は調整しながら入れて下さい。

ソフトめんと一緒に食べるミートソースのレシピです。
給食ならではの組み合わせですね。
玉ねぎとにんじんの切り方も給食ならではの、みじん切りでも大丈夫です!
スパゲティにも合うので、ぜひ作ってみてください!

(学校給食センター栄養士)



ふじ野市PR大使『ふじみん』