

→ ミートソース



材料(4人分)

たまねぎ	200g(中1個)
にんじん	60g(大1/4本)
トマトルウ	50g
スキムミルク	4g(小さじ1/2)
豚挽肉	60g
牛挽肉	60g
炒め油	少々
塩	少々
こしょう	少々
マッシュルーム(水煮スライス)	40g
砂糖	少々
ソース	少々
ケチャップ	80g
粉チーズ	8g(小さじ1強)
冷凍グリーンピース	20g

→ 作り方

1. たまねぎ・にんじんは、みじん切りにしておく。
2. トマトルウ・スキムミルクは、だまにならないようにぬるま温で溶いておく。
3. 豚肉・牛肉を油で炒め、塩・こしょうをふる。
マッシュルーム・にんじん・たまねぎを入れてさらに炒める。
4. 砂糖・ソースを入れる。
5. ケチャップ・スキムミルク・トマトルウを入れる。
6. 粉チーズを入れ、最後に、ポイルしたグリーンピースを入れる。

* コツ・ポイント *

給食では、水煮大豆(40g)をミキサーにかけ、細かくして(3)で入れることがあります。普通はあまり使いません。また、トマトルウが手に入らない場合は、ブイヨン(4g)と薄力粉(大さじ4杯程度)で代用してください。