

## → ミートソース



### 材料(4人分)

|             |          |
|-------------|----------|
| たまねぎ        | 200g     |
| 豚肉(挽肉)      | 60g      |
| 牛肉(挽肉)      | 60g      |
| にんじん        | 60g      |
| 大豆(水煮)      | 40g      |
| マッシュルーム(水煮) | 40g      |
| トマトダイス      | 20g      |
| (冷凍)グリーンピース | 16g      |
| トマトケチャップ    | 80g      |
| トマトルウ       | 52g      |
| ソース         | 12g      |
| チーズ(ささがき)   | 8g       |
| 脱脂粉乳        | 4g       |
| 砂糖          | 2g       |
| 塩           | 0.4g     |
| こしょう        | 0.08g    |
| 水           | 480～600g |
| サラダ油        | 適宜       |

## → 作り方

1. たまねぎ・にんじんはみじん切り、水煮大豆は細かく刻む、冷凍グリーンピースは解凍する。
2. 鍋にサラダ油を熱し、豚挽肉・牛挽肉を炒める。
3. たまねぎ・塩・こしょうを加えて炒める。
4. たまねぎがしんなりしてきたら、にんじんを加えて炒める。
5. マッシュルーム・砂糖・トマトダイスを加え炒める。
6. 水を加えて沸騰したらあくを取り、大豆・ケチャップ・ソースを入れて煮る。
7. 火を止めて、トマトルウと脱脂粉乳を入れ溶かし、弱火で焦げつかないようにかき混ぜながら煮込み、ささがきチーズをふり入れて煮溶かす。
8. 仕上げにグリーンピースを加える。

### \* コツ・ポイント \*

学校給食のミートソースに使用しているトマトルウは業務用であり、市販されていないため、代用としてトマトが入っているハヤシルウを使用してください。