



～給食のレシピ紹介～  
「ミートソース」

材料	4人分
オリーブ油	少々
にんにく・生姜	各ひとかけら(みじん切り)
豚挽肉	120g
酒	少々
にんじん	80g(粗みじん切り)
玉ねぎ	180g(粗みじん切り)
大豆(水煮)	40g(粗みじん切り)
鶏ガラスープ	50g
アップルソース(すりおろしりんご)	20g
トマトピューレ	120g
トマト	50g(1cmさいの目切り)
デミグラスソース	140g
砂糖	8g
塩	4g
こしょう	少々
ハヤシルウ	40g
水	適量

(作り方)

- ①釜にオリーブ油とにんにく・生姜を入れて熱し豚挽肉を炒める。その際に酒を振る。
- ②肉に火が通ったら玉ねぎを入れてよく炒める。
- ③さらににんじんを入れて炒める。
- ④その後大豆を入れ炒め、鶏ガラスープ・トマト・トマトピューレ・アップルソースを入れて煮る。
- ⑤アクをとり、デミグラスソース・ハヤシルウを入れる。
- ⑥必要に応じてミートソースの固さを水で調整し煮込む。
- ⑦砂糖・塩・こしょうを入れ味を調べて完成!