



きゅうしょく

給食のメニュー Let's Cooking

ソフトめんの ミートソースかけ



ざいりょう にんげん 材料(4人分)

- 豚ひき肉…120g
●塩…少々
○にんじん…1/2本
○玉ねぎ…1個
●ナツメグ…少々
●赤ワイン…小さじ1
○トマトの水煮…150g
●チキンコンソメ…小さじ1
●ローレル…1～2枚
●ケチャップ…少々
●トマトピューレ…大さじ1
●ドミグラスソース…大さじ3
●ウスターソース…小さじ2
●片栗粉…小さじ1
○グリーンピース…25g
(パセリでも可)
○ソフトめん…4人分
(スパゲッティでも可)

つく かん 作り方

- ① にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 温めた鍋に豚ひき肉、塩、ナツメグ、赤ワインを入れてよく炒める。
- ③ にんじんと玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ 玉ねぎとにんじんがしんなりしたら、トマトの水煮とAを入れて煮込む。
- ⑤ グリーンピースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 温めたソフトめんにソースをかけたらできあがり。

ローレルはローリエとも呼ばれています。ローレルは英語、ローリエはフランス語になります。
煮込み料理によく使われ肉や魚介類の臭みを消す効果があります。

