



# 給食のメニュー Let's Cooking

## ソフトめんの ミートソースかけ



### 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)

### 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。

