



## 学校給食 レシピ

# ミートソース

給食でも大人気！



SO - 4

### 材料<4人分>

- ・鶏ミンチ・・・・・・・・80g
- ・豚ミンチ・・・・・・・・60g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・小2個
- ・にんじん・・・・・・・・1/2本
- ・マッシュルーム（水煮）・・40g
- ・水煮大豆・・・・・・・・20g
- A { ・おろししょうが・・・・・・・・小さじ1/4
- ・おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/4
- B { ・砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ・トマトピューレ・・・・・・・・40g
- ・トマトケチャップ・・・・・・・・80g
- ・コンソメ・・・・・・・・小さじ1/3
- ・ハヤシルウ・・・・・・・・20g（ひとかけ
- ・水・・・・・・・・400cc



#### 【一ロメモ】

作り置きしておけば、グラタンやオムレツなどいろいろな料理に使えます。給食では不足しがちな豆類がとれるように大豆を入れていますが、なくてもおいしくできます。

### 作り方

①玉ねぎ、にんじんの皮をむき、みじん切りにする。水煮大豆は細かくきざんでおく。

②鍋にAを入れて鶏ミンチ、豚ミンチを炒める。火が通ったら①とマッシュルームを入れてさらに炒める。

③玉ねぎが透き通ってきたら水、Bを入れ10分ほど煮込む。

④火を一旦とめて、ハヤシルウを入れる。中火で煮込んで、とろみがでたら完成。

#### 【給食献立】

ソフトめん ミートソース いかのバジル焼き  
コーンサラダ

近江八幡市学校給食センター