

給食レシピの紹介 ミートソース

〈材料（4人分）〉

- ・サラダ油 …………… 小さじ1
- ・牛ひき肉 …………… 80g
- ・ぶたひき肉 …………… 80g
- ・赤ぶどう酒 …………… 小さじ2
- ・こしょう …………… 少々
- ・ナツメグ …………… 少々
- ・にんじん（みじん切り） …………… 100g
- ・たまねぎ（みじん切り） …………… 240g
- ・ローストオニオン …………… 8g
- A {
 - ・トマト（さいのめ切り） …… 40g
 - ・洋風だし …………… 小さじ1/2
 - ・ケチャップ …………… 80g
 - ・食塩 …………… 少々
- B {
 - ・米粉のハヤシルウ …………… 32g
 - ・ソース …………… 大さじ2
 - ・ブラウルウ …………… 20g



給食ではソフトめんにかけて食べるだりん☆スパゲッティにかけてもおいしく食べられるだりん☆



〈作り方〉

- ①牛ひき肉とぶたひき肉に赤ぶどう酒、こしょう、ナツメグをふっておく。
- ②サラダ油で①を炒め、にんじん、たまねぎ、ローストオニオンの順に加え、その都度よく炒める。
- ③水をはり、Aの調味料を加えよく煮る。
- ④Bの調味料を加えて煮込み、仕上げる。