

ミートソース



ソフト麺のソースの中でも児童生徒に人気のあるミートソースです。

手作りのルーとじっくり炒めた玉ねぎの甘みが出た、給食ならではのミートソースを味わってください。



材料	使用量（4人分）
豚肉（ミンチ）	100g
たまねぎ	大1個
にんじん	中1/3本
にんにく	1片
しょうが	1片
マーガリン } ルウ	15g
小麦粉 }	15g
プロセスチーズ （細かく刻む）	20g
ウスターソース	大さじ2
砂糖	大さじ1
洋風だし（コンソメ）	5g
トマトピューレ	40g
トマトソース	100g
サラダ油	適宜
マッシュルーム水煮（スライス）	20g
塩	少々
こしょう	少々
水（目安）	200cc
スパゲティ等の麺	4人分

<作り方>

- ①にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を炒めブラウンルウをつくり、とりだしておく。
- ③鍋にサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを炒めて香りをだし、豚肉を炒め、塩、こしょうをし、たまねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
- ④具材がかぶるくらいの水を入れ、具材が煮立ったらアクをすくい、プロセスチーズを加えて溶かす。
- ⑤Aの調味料を加え、よく煮込み、マッシュルーム、②のルウを加える。
- ⑥スパゲティにからむよう、水を加えとろみを調節して、さらに煮込む。

※用意した麺にからめてお召し上がりください。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875