

## ミートソース (4人分)

| 材 料          | 使用量      |
|--------------|----------|
| サラダ油         | 適量       |
| にんにく         | 1片       |
| しょうが         | 小さじ1     |
| 豚ミンチ         | 120g     |
| 塩・こしょう       | 少々       |
| たまねぎ         | 中2個      |
| にんじん         | 中1/4本    |
| マッシュルーム (水煮) | 30g      |
| 砂糖           | 大さじ1と1/3 |
| ウスターソース      | 大さじ1と1/3 |
| コンソメ         | 1個       |
| プロセスチーズ      | 25g      |
| マーガリン        | 25g      |
| 小麦粉          | 25g      |
| トマトケチャップ     | 100cc    |
| トマトピューレ      | 50cc     |
| パセリ          | 適量       |
| 水            | 130cc    |

### 【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します。
- ②フライパンでマーガリンを熱し、小麦粉を振り入れてよく炒めます。  
焦げないように注意しながら炒め、さっとした感じから色づきはじめ、さらに炒めてブラウンルウを作ります。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒めます。  
香りがしてきたら豚肉を加えてしっかり炒め、塩・こしょうします。  
さらにたまねぎ、にんじんを加えて炒めます。
- ④水を入れ、アクを取りながら煮込みます。
- ⑤細かく切ったチーズを加え、続いてマッシュルーム、調味料、ブラウンルウを加えてよく煮込みます。
- ⑥最後に刻んだパセリを散らして完成です。



給食ではソフト麺と絡めて食べます。  
ご家庭ではスパゲティにかけてみては  
いかがでしょうか。