

# ☆ミートソース☆

【分量（4人分）】

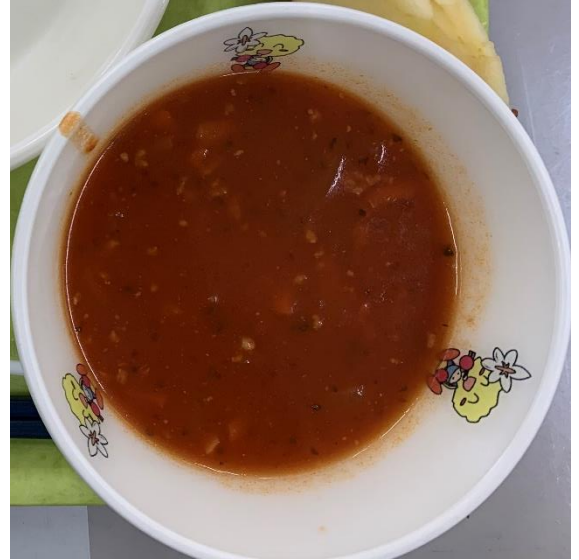
豚ひき肉		120g
にんじん		70g（7cm）
玉ねぎ		190g（1個）
エリンギ		50g（1個）
パセリ		4g
トマトピューレ		110g
トマトケチャップ		70g
デミグラスソース		40g
塩	★調味料	少々
こしょう		少々
三温糖（砂糖）		7g （小さじ2と1/3）
洋風だしの素		7.5g（大さじ1）
片栗粉		7g （小さじ2と1/3）
水		240ml

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、エリンギを粗みじん、パセリはみじん切りにする。
- ② 分量外の炒め油をひいた鍋で豚ひき肉を赤い部分がなくなるまで炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、エリンギを加え炒める。
- ④ 水を入れてアクが出るまで火にかける。
- ⑤ アクが出たら取り除き、★調味料、トマトピューレ、トマトケチャップ、デミグラスソースを加えて煮詰める。
- ⑥ とろみが出てきたら、分量外の水で片栗粉を溶き加える。
- ⑦ ひと煮たちさせ、パセリを加える。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。  
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



子どもたちからも人気がある一品です。給食では、ソフト麺にソースをからめて食べますが、家庭では、パスタなどでも使ってみてください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 95kcal  
たんぱく質 6.8g  
食塩相当量 0.9g

