

## 4月 ミートソースかけ

### 【材料 4人分】

豚ひき肉	60 g
鶏レバー	20 g
にんじん	120 g
たまねぎ	140 g
ピーマン	20 g

しょうゆ	小さじ 2/3	} ☆
ソース	小さじ 2	
三温糖	大さじ 1/2	
デミグラスソース	40 g	
トマトピューレ	120 g	
トマトケチャップ	60 g	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
赤ワイン	大さじ 1/2	
水	250ml	
鶏がら	20 g	
でんぷん	小さじ 2	

### 【作り方】

- ①鶏がらを水から煮込みスープをとります。
- ②豚肉・鶏レバーを炒めます。
- ③お肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎを炒め、スープを入れて煮ます。
- ④火が通ってきたら、☆の調味料を加えてさらに煮ます。
- ⑤ピーマンを加え、水溶きでんぷんでとろみをつけたら、仕上げに赤ワインを加えてできあがりです。

### 【お勧めポイント】

子どもたちからも人気がある1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、家庭ではパスタ等で作ってみてください。