

～おうちで学校給食レシピ～

## ミートソース

【材料】(4～5人分)

油 小さじ1  
にんにく 1/2かけ  
しょうが 小1かけ  
豚ひき肉 120g  
玉ねぎ 1個  
人参 1/3本  
水 120ml  
チャツネ 20g

【作り方】

- ①にんにく、しょうがをみじん切り、玉ねぎを薄切り、人参はせん切りにする。
- ②油でにんにく、しょうがを炒め、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③玉ねぎを加えてよく炒め、にんじんも入れて炒める。
- ④水を加えて煮て、あくをとる。
- ⑤ハヤシルウ以外の調味料を加えてよく煮込む。
- ⑥ハヤシルウを加えて、さらに煮込む。

【補足】

- ☆チャツネはいちごジャムにウスターソースを少々加えたものでもOK
- ☆スパゲティなどにかけて食べてください。
- ★給食ではソフト麺のソースにしています。

おうちで給食を作ろう★  
川越市学校給食課

トマトピューレ 100g  
デミグラスソース 120g  
砂糖 小さじ1  
粉末洋風だし 小さじ1/3  
塩 小さじ1強  
こしょう 少々  
ハヤシルウ 22g

