

ミートソース

<材料 4人分>



サラダ油			大さじ1/2
おろしにんにく			1g
豚もも ひき肉	}	A	100g
黒こしょう			少々
玉ねぎ			1/2玉
にんじん			1/2本
小麦粉			大さじ1
レンズ豆(乾燥)			15g
赤ワイン(料理酒も可)			大さじ1
コンソメ	}		大さじ1
トマトケチャップ			大さじ4
カットトマト缶	}	B	1缶
中農ソース			小さじ1
三温糖			小さじ1
粉チーズ			小さじ2

<作り方>

- ①サラダ油をしき、にんにくを炒めて香りが出たら、Aを入れて火を通します。
- ②みじん切りにした玉ねぎ、にんじんを炒め、小麦粉を振り入れて煮詰めます。
- ③洗ったレンズ豆と赤ワインを入れます。
- ④Bを加えて味をつけ、煮込んだら完成です。

<栄養士コメント>

- 子どもたちから大人気のミートソースです。空になった食缶がたくさん給食センターに戻ってきます。
- このミートソースには、豆をたくさん食べて欲しいという思いから、レンズ豆を入れています。ひき肉と一緒に入れることで、大きさが似ているため食べやすくなっています。
- レンズ豆は、大豆と並んで鉄分が多く含まれています。
- レンズ豆(乾燥)は、水で戻す必要がなく、そのまま使えるのでとても便利です。