

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: ソフトめんにくの肉みそソース ソース(160kcal)



材料(4人分)

豚ミンチ	…160g
にんにく しょうが	…各少々
A 〔ごま油	…小さじ1杯
酒	…小さじ1杯
水煮たけのこ	…40g
にんじん	…40g
たまねぎ	…250g
干しいたけ	…中2枚
ピーマン	…30g
コーン	…20g
グリーンピース	…20g
B 〔コンソメ	…2g
赤みそ	…大さじ2杯
ケチャップ	…大さじ1杯
しょうゆ	…小さじ1杯
みりん	…小さじ1杯
塩・こしょう	…少々
水	…カップ1杯
トーバンジャン	…少々
かたくり粉	…大さじ1杯

作り方

- 1 たけのこ、にんじん、たまねぎ、ピーマンはあらみじんぎ切りにする。
- 2 にんにく、しょうがはみじんぎ切り、干しいたけはもどしてあらみじんぎ切りにする。
- 3 フライパンにAのごま油ゆ ねっ ぶたを熱して豚ミンチ、にんにく、しょうが、酒さけ いを入れて炒める。
- 4 1の野菜やさい くわを加えてしっかり炒めてから、分量ぶんりょうの水とBの調味料みず ちょうみりょうを入れて煮る。
- 5 コーン、グリーンピースい あじ ととのを入れて味を整える。
- 6 この好みでトーバンジャンしょうしょう い みず と少々を入れ、水で溶いたかたくり粉こでとろみをつけて仕上げしあげる。

かてい 家庭ではソフトめんかの代わりにスパゲティ、
ほそ 細うどんなどでお試ためください。