

## 【ミートソース】

(浦安市千鳥学校給食センター)

### 〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量 (1人分)	切り方など
豚もも脂身付き(一度挽き)	16 g	
生姜	0.35 g	
にんにく	0.25 g	
むき玉ねぎ	40 g	
ソテーオニオン	2 g	
人参	15 g	
エリンギ	10 g	
大豆の水煮	5 g	
天塩	0.14 g	
こしょう	0.02 g	
ローレル粉末	0.02 g	
トマトケチャップ	20 g	
トマトピューレ	12 g	
デミグラスソース	15 g	
赤ワイン	2 g	
ウスターソース	1.8 g	
濃口しょう油	0.8 g	
油	0.8 g	

### 〈作り方〉

- 1 油を熱して、玉ねぎをよく炒める。
- 2 生姜、にんにくを加えて、豚肉を炒める。
- 3 人参、エリンギ、大豆、ソテーオニオンを加えて、更に炒める。
- 4 赤ワイン、トマトケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、しょう油、ローレル粉末を加える。
- 5 塩、こしょうで味を調える。

\* ソテーオニオン：玉ねぎを、あめ色になるまで、よく炒めたものです。

### 〈ポイント〉

- \* 調味料は、お好みに合わせて調整してください。
- \* 上記の【分量 (1人分)】は、給食での分量ですので、一つの目安としてください。