

ミートソース

めん



給食のミートソースは、たくさんの野菜とひき肉を使った具たくさんのソースをソフトめんにかけて食べます。ソフトめんは、約60年前に初めて学校給食に登場しました。正式名称は「ソフトスパゲッティ式めん」です。給食用に開発されたものなので、時間が経ってもめんが伸びてしまわないように強力粉を使用して作られています。ぜひ、ご家庭でも味わってみてください。

【材料／4人分（おとな）】

ソフトめん 4人分
 牛豚合びき肉 150g
 にんじん 1本（130g）
 玉ねぎ 1個（230g）
 エリンギ 1本（40g）
 水 300g（1.5カップ）
 ★コンソメスープの素
 5g（小さじ1.5）
 ★ハヤシルウ 40g
 ★トマトケチャップ 70g
 ★トマトピューレ（トマトでも代用可）
 30g（大さじ1.5）
 ★チャツネ（なくてもよい） . . . 15g
 ★中濃ソース . . . 10g（小さじ1.5）
 ★ブラックペッパー 少々

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・にんじんは短めのせん切りにする。
 - ・玉ねぎは5mm幅のスライスにする。
 - ・エリンギは3mm幅の半月切りにする。
- ② フライパンを熱し、ひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじんを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎ、エリンギを加えてさらに炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、水と★の調味料を加えて煮込む。
- ⑥ グリンピースを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ソフトめんにかけたらできあがり。

※ソフトめんが手に入らない場合は、スパゲッティにかけてもおいしいです。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 611kcal：たんぱく質 25.2g】