



# ミートソース

コメント:

給食ではソフトめんにかけて食べます。ご家庭ではスパゲティミートソースとしてお食ください。

## 作り方

- (1) にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
- (2) サラダ油で合びき肉を炒め、赤ぶどう酒をふり、アクを取る。
- (3) にんじん・たまねぎを加えよく炒め、材料がかぶる位まで水を加え、アクを取る。
- (4) チーズを加え、溶けたら<A>を加えてよく煮込む。
- (5) 仕上げに、バジル・オレガノ・グリーンピースを加える。

## 材料（1人分）

合びき肉 30 g	<A>
赤ぶどう酒 3 c c	ケチャップ 42 g
にんじん 30 g	ソース 2 c c
たまねぎ 90 g	ハヤシルウ 6 g
グリーンピース 5 g	塩 0.6 g
チーズ 8 g	バジル 0.06 g
サラダ油 1 c c	オレガノ 0.02 g