



ミートソース



阿見町の給食では、ミートソースにじゃがいもを入れるのが特徴です。じゃがいものほくほくした食感が、ミートソースと相性抜群！たまねぎもたっぷり入るので、甘みが溶け込んで深みのある味わいになっています。給食では、麺はソフトめんですが、家庭では、スパゲティでもよいと思いますよ♪



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 623kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.1g

【材料 4人分】

	豚ももひき肉	100g
	しょうが	5g
	たまねぎ	280g
	じゃがいも	120g
A	ケチャップ	88g
	トマトピューレ	72g
	デミグラスソース	100g
B	砂糖	大さじ1/2
	顆粒コンソメ	小さじ1/2
	粉末チーズ	14g
	牛乳	60cc
	クリームポタージュの素	30g
	小麦粉	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1
	スパゲティ	400g

【作り方】

- ① しょうがは皮をむきすりおろす。たまねぎはみじん切りにする。じゃがいもは皮をむき、1cm位の角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、中火の火にかけしょうがを炒める。香りが出たら、豚ひき肉をパラパラになるよう炒める。玉ねぎを透き通るくらいまで炒める。
- ③ じゃがいもを入れ、ひたひたになるくらいの水を加えて煮る。火が通ってきたら、Aの調味料を入れよく混ぜる。5分くらい加熱したあと、Bを加えて、さらに加熱する。
- ④ 塩、こしょうで味を整える。
(味を見て加減する)
- ⑤ 別の鍋でスパゲティを茹でる。
- ⑥ 皿に茹でたスパゲティを盛り付け、ミートソースをかけてできあがり！



☆献立例☆

- ・ソフトめん・牛乳・ミートソース
- ・ささみのサラダ ・洋なしコンポート



阿見町立学校給食センター