



ミートソース



材料 4人分

豚ひき肉	200g	中濃ソース	20g
赤ワイン	少々	デミグラスソース	80g
玉葱	200g	がらスープ	適量
人参	70g	水	250g
マッシュルーム	30g	しお	2g
トマト	30g	こしょう	少々
サラダ油	適量	チーズ	30g
バター(ルウ)	40g		
小麦粉(ルウ)	40g		
ケチャップ	75g		
トマトピューレ	100g		

作り方

- ① 肉にワインをまぶしておく。(ワインがない場合はまぶさなくてもよい。)
- ② バターを溶かし、小麦粉を炒めてルウを作る。
- ③ 玉葱、人参はみじん切り、トマトはさいの目切りにする。
- ④ 玉葱を炒め、ひき肉、人参を加えてさらに炒める。
- ⑤ がらスープ、水、トマト、トマトピューレを加えて煮込む。
- ⑥ マッシュルームを加える。
- ⑦ デミグラスソース、ルウを加えてさらに煮る。
- ⑧ 中濃ソース、塩こしょうで味を調える。
- ⑨ チーズを加える。

給食ではソフトめんにかけて食べます。 優しい味のミートソースが人気です。