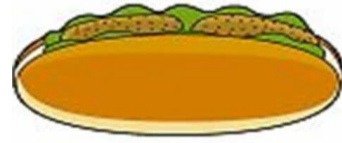


10月レシピ紹介

ミートサンドの具



<材料>	4人分
豚挽肉	200g
玉ねぎ	50g
にんじん	40g
グリンピース（冷凍）	10g
しょうが（おろし）	小さじ1/2
にんにく（おろし）	小さじ1/2
油	小さじ1/2
小麦粉	小さじ1と1/2
コンソメ	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

A

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 油でしょうが・にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎとにんじんを加えて炒める。
- ③ 材料がやわらかくなったら、小麦粉を振り入れて、さらに炒める。
- ④ 途中でAの調味料を加えて、汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 最後に、さっと茹でたグリンピースを加えて仕上げる。

給食ではミートサンドの具を背割りパンにはさんで食べます。
オムレツの具や、ご飯にまぜてもおいしく食べる事ができます。ご家庭でも工夫してお召し上がり下さい。