主食＋主菜

ミートソース





©富士宮市さくやちゃん

給食で大人気のミートソースです。給食センターでルウから手作りしています。

材料（4人分）

小学校3・4年生の量です

・オリーブオイル	小さじ1
・おろしにんにく	小さじ1/2
・たまねぎ	1個
・豚ひき肉	160g
・にんじん	1/4本
・赤ワイン	小さじ2
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・マッシュルーム	30g
・ブイヨン	小さじ1/2
・カットトマト	40g
・トマトピューレー	120g
・砂糖	小さじ1
・トマトケチャップ	90g
・ウスターソース	小さじ1強
（ルウ）	
・油	小さじ2
・バター	10g
・小麦粉	大さじ2
・水	100mL
・粉チーズ	大さじ1
・パセリ	少々

作り方

①たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
②鍋に油を熱しにんにく、たまねぎをよく炒める。
③豚ひき肉、赤ワイン、塩、こしょう、にんじんを入れ、肉がパラパラになるまで炒める。
④マッシュルーム、ブイヨン、カットトマト、調味料を入れてアクと脂をとりながら煮る。
⑤ルウを入れて更に煮込み、粉チーズとパセリを入れて仕上げる。

〈ルウの作り方〉
①フライパンにバター、油を入れて火にかける。
②バターが溶けたら小麦粉を入れて弱火で炒める。
③とろみが出てきたら完成。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



・牛乳
・ソフト麺
・ミートソース
・コールスローサラダ

富士宮市立学校給食センター