

ミートソース

<材料 4人分>



サラダ油		大さじ1/2
おろしにんにく		1g
豚もも ひき肉	} [A]	100g
黒こしょう		少々
玉ねぎ		1/2玉
にんじん		1/2本
小麦粉		大さじ1
レンズ豆（乾燥）		15g
赤ワイン（料理酒も可）		大さじ1
コンソメ	} [B]	大さじ1
トマトケチャップ		大さじ4
カットトマト缶	1缶	
中農ソース	小さじ1	
三温糖	小さじ1	
粉チーズ	小さじ2	

<作り方>

- ①サラダ油をしき、にんにくを炒めて香りが出たら、[A]を入れて火を通します。
- ②みじん切りにした玉ねぎ、にんじんを炒め、小麦粉を振り入れて煮詰めます。
- ③洗ったレンズ豆と赤ワインを入れます。
- ④[B]を加えて味をつけ、煮込んだら完成です。

<栄養士コメント>

- 子どもたちから大人気のミートソースです。空になった食缶がたくさん給食センターに戻ってきます。
- このミートソースには、豆をたくさん食べて欲しいという思いから、レンズ豆を入れています。ひき肉と一緒に入れることで、大きさが似ているため食べやすくなっています。
- レンズ豆は、大豆と並んで鉄分が多く含まれています。
- レンズ豆（乾燥）は、水で戻す必要がなく、そのまま使えるのでとても便利です。