



～ポテトのミートソース あえ～

材料 (4人分)

*じゃがいも	400g
*油	小さじ1・1/2
*にんにく	1かけ
*豚ひき肉	80g
*ソイミート (ミンチ)	100g
*たまねぎ	150g
*にんじん	100g
*マッシュルーム	30g
(レトルト)	
*水	100cc
*ポークбийオン	10g
(給食は液体のものを使用しています。)	
*豆乳クリーム	20g
(生クリームでもOK)	
*トマトピューレ	50g
*デミグラソース	40g
*トマトケチャップ	50g
*食塩	小さじ1/2
*ウスターソース	小さじ1/2
*ハヤシルウ	20g
*グリーンピース (冷凍)	15g

下処理

- *じゃがいも：1.5cmくらいのいちよう切り
- *たまねぎ・にんじん：粗みじん切り
- *にんにく：みじん切り
- *グリーンピース：茹でて冷ます

作り方

- ①じゃがいもは蒸す。
- ②油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を炒める。肉汁が透明になるまで炒める。
- ③ソイミート、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④マッシュルームを加え、ポークбийオン、水を入れて煮る。
- ⑤調味料を加え、ハヤシルウを入れて煮込む。
塩はハヤシルウの塩味にもよるので調整してください。ケチャップは焦げやすいので最後に入れる。
- ⑥じゃがいも、グリーンピースを入れて仕上げる。
できあがり♪



給食のオススメメニューを紹介しま
す！給食の作り方をおうちで再現するの
は難しいところもあるので、ご家庭でアレ
ンジして、マネできるところを取り入れて
みてください♪

