

給食レシピ紹介

パンネのミートソース煮

今月は、「パンネのミートソース煮」を紹介します。

《材料：4人分》

豚肉ミンチ：40g 鶏肉ミンチ：60g 白ワイン：小さじ1/2 玉ねぎ：160g
人参：80g 大豆の水煮：30g パンネマカロニ：80g パセリ：少々
トマト角切缶：70g にんにく：0.6g サラダ油：小さじ1/4 水：大さじ3
④（ケチャップ：大さじ3と1/2 ウスターソース：小さじ1/2 塩：少々
こしょう：少々 コンソメ：小さじ1/4）

《作り方》

- ① 豚肉ミンチと鶏肉ミンチに、白ワインを振っておく。玉ねぎ、人参、大豆は粗めのみじん切り、にんにくはみじん切りにする。パンネマカロニをかために茹でておく。
- ② フライパンに油とにんにくを熱し、豚肉ミンチ、鶏肉ミンチを炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参を加える。
- ④ 大豆、水、トマト角切缶を加えて煮込み、④で調味する。
- ⑤ 茹でたパンネマカロニを加え、パセリを加える。

市販のミートソースを使わず、トマト缶やお家にある調味料で作ることができます。ミンチは、豚、鶏、牛、合い挽き肉などお好みのものを使ってください。給食では、豚肉と鶏肉のミンチに加えて、たんばく質が豊富な大豆も使用しています。



☆3月の給食に登場します！お楽しみに！☆