

保育園給食 おすすめレシピ



ミートソースライス

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
米	330 g		55 g
豚ひき肉	180 g		30 g
玉ねぎ	150 g	1個	25 g
にんじん	90 g	2/3本	15 g
油	12 g	大さじ1	2 g
ホールカットトマト(缶)	120 g		20 g
ケチャップ	36 g	大さじ2	6 g
塩	4.2 g	小さじ1弱	0.7 g
こしょう	少 々		少 々
片栗粉	18 g	大さじ1.5	3 g
パセリ(生)	6 g		1 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① ごはんを炊く。
- ② 玉ねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- ③ 油を熱し、玉ねぎを炒め、さらに豚ひき肉、にんじんを加えて炒め、塩・こしょうで調味する。
- ④ ③にホールカットトマト缶とケチャップを加え煮る。
※水分が足りない場合は水を加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ごはんを盛り、ミートソースをかけ、みじん切りしたパセリをかける。

※トマトの酸味が強い時には砂糖を入れて和らげると良い。