

# 保育園給食 おすすめレシピ



## ミートソースライス

※1、2歳児の分量は、  
8割程度となります。

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	保育園1人分 (3歳以上)
米	2合	55 g
豚ひき肉	150 g	25 g
たまねぎ	1個	25 g
にんじん	1本	15 g
油	大さじ1弱(9g)	1.5 g
トマト(缶)	120 g	20 g
ケチャップ	大さじ2強(36g)	6 g
塩	小さじ1弱(4.2g)	0.7 g
こしょう	少々	少々
片栗粉	大さじ1強(12g)	2 g
パセリ(生)	6 g	1 g

### <作り方>

- ①ごはんを炊く。
- ②たまねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- ③油を熱し、たまねぎを炒め、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。
- ④③につぶした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。