



★厚揚げのミートソース煮

令和2年

【材料】(子ども10人分)

厚揚げ	500g
豚ひき肉	200g
にんじん	100g
たまねぎ	300g
コーン	100g
グリーンピース	50g
砂糖	小さじ1
塩	少々
ケチャップ	大さじ3
油	適量

【作り方】

- ① 厚揚げをさっとゆでて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん、たまねぎは1～2cmに切る。
- ③ ひき肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ④ ①、コーンを入れて炒め、ケチャップ、砂糖、塩で味をつける。
- ⑤ 最後にさっとゆでたグリーンピースをいれる。



善通寺市 子ども課