

ミートサンド

【材料】：4人分

・ サラダ油	： 3g (約小さじ1)	A	トマトケチャップ	： 40g (約大さじ2)
・ おろしにんにく	： 少々		トマトピューレ	： 28g (大さじ1と1/2)
・ 豚もも肉 (挽き)	： 100g		三温糖	： 2g (小さじ1/2)
・ 大豆 (水煮)	： 32g		赤ワイン	： 4g (約小さじ1)
・ にんじん	： 20g		中濃ソース	： 3g (小さじ1/2)
・ 玉ねぎ	： 120g		ダイスチーズ	： 12g
・ パセリ	： 少々		洋風スープの素 (顆粒)	： 3g (小さじ1/2)
			白こしょう	： 少々

《下ごしらえ》

- ① 大豆は細かく刻む。
- ② にんじん・玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ パセリは、葉の部分のみじん切りにする。



《作り方》

- ① フライパンにサラダ油を敷き、にんにくを入れて、火をかけ、豚ひき肉を炒める。
- ② ①に、大豆、にんじん・玉ねぎを入れてよく炒める。
- ③ ②にAを加えて、水気がなくなるまでよく炒める。
- ④ お皿に盛り付けたら、パセリをふりかける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
102	7.7	4.0	0.7

※小学生1人当たり

調理のポイント

豚肉を炒めるときに、赤ワインを入れると、肉の臭みが軽減します。
汁がなくなるまで、よく炒めます。
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

