ミートソースかけ



材料（４人分）		
	豚ひき肉	120　g
	玉ねぎ（薄切り）	220　g
	にんじん（短冊切り）	60　g
	グリンピース	16　g
	にんにく（みじん切り）	1/2 片
A	ウスターソース	小さじ１
A	しょうゆ	小さじ 1/2
A	砂糖	小さじ１
A	トマトケチャップ	大さじ２強
A	デミグラスソース	大さじ１
A	ハヤシルウ	20　g
A	トマトピューレ	50　g
A	洋風だし	小さじ１
	赤ワイン	小さじ１
	ローリエ	少々
	食塩	少々
	こしょう	少々
	サラダ油	適量
	片栗粉	大さじ１
	水	３００　g

【作り方】

1　鍋にサラダ油を入れ熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。

2　塩・こしょう・ローリエを入れ、さらに炒める。水を加えてあく取りをしながら煮る。

3　グリンピース、Ａの調味料を入れて煮込み、味を調える。

4　水溶き片栗粉でとろみをつけ、赤ワインを入れて仕上げる。

【ひとくちメモ】

・　鉄分補給のため、給食では豚レバーチップを入れることもあります。