



スパイシートマトライス



【材 料】4人分

お米	2合	
バター	5g	
おろしにんにく	少々	
豚ひき肉	120g	
玉ねぎ	250g	みじん切り
水煮大豆	60g	みじん切り
マッシュルーム	50g	
グリーンピース	25g	
サラダ油	小さじ1	
赤ワイン	小さじ1	
カットトマト缶	250g	
砂糖	ひとつまみ	
トマトケチャップ	大さじ5	
カレー粉	小さじ1/2	
醤油	小さじ1	
塩	少々	
クミン	少々	
(片栗粉)	小さじ1)	



【作り方】

- ①豚ひき肉に赤ワインで下味をつけておく
- ②ご飯はバターを入れて炊く
- ③サラダ油でおろしにんにくと玉ねぎを炒める
- ④玉ねぎが透き通ってきたら①を加える
- ⑤豚ひき肉に火が通ったらトマト缶とマッシュルームも加え、少し火を弱めて5分くらい煮る
- ⑥大豆と調味料を加えて味を調べ、仕上げにグリーンピースを入れる

※この時水分が多いようなら片栗粉でとろみをつけてください

♥ひとあじプラス♥

タバスコをかけてもっとスパイシーに！

粉チーズをかけてマイルドに！

—お好みの味でどうぞ—

♥給食では♥

豆類の摂取量を増やすため豚ひき肉の一部を大豆に変えています