ソフトめんのミートソースかけ
(滋賀県産大豆ミートミンチ使用)

米原市立東部学校給食センター提供

材　料　　【小学校５年生１人分】

大豆ミート(滋賀県産大豆使用)	**3.5g**
豚ひき肉	22g
キャノーラ油	0.5g
おろしにんにく	0.2g
玉ねぎ	60g
にんじん	12g
グリーンピース（冷凍）	5g
マッシュルーム水煮	8g
ナチュラルチーズ	1.5g
トマトケチャップ	19g
トマトダイス	5g
ウスターソース	2.8g
コンソメ粉末	2g
パプリカ粉末	0.04g
本みりん	0.9g
食塩	0.2g
白こしょう	0.01g
水	45g
片栗粉	2g

お湯で戻すと
約3倍になります!!

献　立

★ソフトめんのミートソース
(滋賀県産大豆ミートミンチ使用)
・牛乳
・ボロニアソーセージ
・コーンサラダ

作り方

①大豆ミートは、ぬるま湯で戻し、ザルで水気をきる。
②玉ねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
③キャノーラ油とおろしにんにくを鍋に入れ温め、豚ひき肉を炒める。
④玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
⑤水を入れ、煮立てる。
⑥マッシュルーム、戻した大豆ミートを加え、更に煮る。
⑦調味料を入れ、更に煮る。
⑧グリーンピースを入れ、片栗粉でとろみをつける。
⑨ナチュラルチーズを加える。