

学校給食のおすすめ献立

にんじん

ナポリタン

<材料（4人分）>

にんじん	1本（150g）
玉ねぎ	1/4個（40g）
ピーマン	1/2個（15g）
豚ひき肉	30g
バター	5g
赤ワイン	小さじ1
* トマトケチャップ	40g
* ウスターソース	少々
* コンソメ	少々
粉チーズ	小さじ1
塩コショウ	少々



<学校給食のメニュー 674 kcal>

- ・ キャロットライス
- ・ 野菜コロッケ
- ・ にんじんナポリタン
- ・ 牛乳
- ・ クラムチャウダー

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄くスライス、にんじんとピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、火にかける。
- ③ 豚ひき肉、赤ワインを入れ、そぼろにする。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加えて、焦げないように炒める。
- ⑤ (*)を加え、よく炒める。
- ⑥ にんじんに火が通ったら、ピーマンと粉チーズを加え、塩コショウで味を調べて完成。

