

学校給食のおすすめレシピ

にんじんナポリタン

【4人分】

豚ひき肉	50g
玉ねぎ	1/4個(薄切り)
にんじん	1本(千切り)
ピーマン	1個(千切り)
マーガリン	小さじ1
ケチャップ	大さじ1.5
ウスターソース	少々
コンソメ顆粒	少々
粉チーズ	小さじ1
パセリ	お好みで



【作り方】

- ① にんじんは千切り、ピーマンは縦半分の千切り、玉ねぎは薄切りに切っておく。
- ② マーガリンで豚肉、人参、玉ねぎを炒める。
人参に火が入ったら、ケチャップ、ウスターソース、コンソメを加え、焦げないように注意しながら強火で炒める。
※ここで、強火で炒めてケチャップの酸味を飛ばし、マーガリンと乳化させるとおいしくなるよ。
- ③ 仕上げに、粉チーズとパセリをまぶしてできあがり。

今が旬のにんじんをたっぷり食べられる献立だよ。
スパゲッティのナポリタンとちがって、冷めても固まらないので、
お弁当の野菜のおかずにもおすすめ。

