

# 学校給食のおすすめレシピ

## にんじんナポリタン

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・チキンカツ
- ・きのこ汁
- ・にんじんナポリタン
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

マーガリン	5 g	ウスターソース	少々
豚ももひき肉	30 g	三温糖	ひとつまみ
玉ねぎ	40 g	コンソメ顆粒	小さじ1/2
にんじん	150 g	粉チーズ (パルメザン)	お好みで
トマトケチャップ	大さじ2弱	パセリ	少々
ピーマン	1/2個		

### 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、人参は千切り、ピーマンは縦に千切りに切る。
- ②フライパンにマーガリンを熱し、ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③にんにんに火が通ったら、ケチャップを加え、酸味が飛ぶようによく炒める。
- ④ケチャップが煮詰まってきたら、千切りのピーマンとその他の調味料を加え、粉チーズ、パセリをかけて仕上げる。

※にんにんに火が通る前にケチャップを入れてしまうと、にんじんが固いままに仕上がるので、にんじんにしっかり火が入ってからケチャップを入れましょう。

炒め油にマーガリンを使うことで、ちょっと懐かしい喫茶店風のナポリタンの味に近づきます。

しっかり味で火も通すので、お弁当のおかずにもおすすめです。