主菜ー煮物 h-17

じゃがいものミートソース煮

材　料	分量(g)
じゃがいも	75.00
豚ひき肉	30.00
たまねぎ	30.00
にんじん	20.00
グリンピース	5.00
サラダ油	1.00
とりがら	3.00
水	15.00
食塩	0.40
こしょう	0.03
トマトケチャップ	5.00
ウスターソース	2.00
ドミグラスソース	5.00

エネルギー(kcal)	168
たんぱく質(g)	7.8
脂質(g)	5.8
カルシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	318
VB(mg)	0.31
VB2(mg)	0.18
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	2.4

コッペパン，ブルーベリージャム，牛乳，じゃがいものミートソース煮，ツナサラダ

作り方

① じゃがいもは角切りにし，蒸す。にんじん･たまねぎはみじん切りにする。

② 油で豚ひき肉，塩･こしょう(半量)，にんじん，たまねぎの順で炒める。

③ スープを加え，残りの塩･こしょうを入れ調味し，グリンピースを混ぜて煮る。

④ じゃがいもを混ぜる。