



【ケチャップ煮】



【中学校の分量・4人分】

豚肉	140 g
マカロニ	80 g・・・塩でゆでておく
じゃがいも	240 g・・・角切り
たまねぎ	240 g・・・色紙切り
にんじん	60 g・・・いちょう切り
グリーンピース (冷凍)	24 g・・・ゆがいておく
油	4 g (小さじ1強)
○チキンブイヨン(液体)	17 g
○ポークブイヨン(液体)	7 g
○水	180 ml
☆ケチャップ	72 g (大さじ4)
☆ウスターソース	14 g (大さじ1)
☆砂糖	6 g (大さじ1弱)
☆塩	2 g (小さじ1/2弱)



【作り方】

- (1) 油を熱し、牛肉を炒め、火が通ったらにんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒め、○を入れ煮る。
- (2) 材料がやわらかくなれば☆で調味し、煮込む。
- (3) マカロニを入れて煮立たせ、最後にグリーンピースを加えて仕上げる。

♡ここがポイント

- 豚肉の代わりに牛肉を使うバージョンもあります。豚肉を使うケチャップ煮は小学校のみの献立です。
- ケチャップで煮込むことにより、うま味が出ておいしくなります。
- 給食では液体の洋風だし（コンソメ）を使っています。ご家庭では市販のコンソメを適宜使ってください。