

ひき肉と野菜のそぼろ炒め

<材料> 6人分

合い挽き肉 300g
玉ねぎ 1個
にんにく 1本
セロリ 1本

にんにく 1かけ
しょうが 1片

おからパウダー 10g

トマトケチャップ	大さじ2	} A
トマトピューレ	大さじ1	
中濃ソース	大さじ2	
はちみつ	大さじ1	
塩	小1/2	
こしょう	少々	

ドックパン又はロールパン



県給食会取扱い商品
「おからパウダー」を使用しています。

<作り方>

- ①玉ねぎ、にんにく、セロリはフードカッターなどでみじん切りにする。
- ②合い挽き肉と①、みじん切りにしたにんにく、しょうがを鍋に入れ、混ぜ合わせる。
- ③良く混ぜたら、調味料Aとおからパウダーを加え、さらに良く混ぜる。
- ④火をつけ、汁気がなくなるまで混ぜる。
- ⑤塩、胡椒で味の調整をする。
- ⑥パンに挟んで盛りつける。