



＜12月の給食レシピ紹介

【ミートボールトマト煮】

◎ 材料 3～4人分 トマト缶がなくても作れます！

- ・ミートボール 230g
 - ・きゃべつ 240g（葉約6枚）→ざく切り
 - ・ピーマン 1個→細切り
- （調味料）
- ・ケチャップ 大さじ5・1/2
 - ・ウスターソース 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・塩・こしょう 適量
 - ・オリーブ油 適量

◎ 作り方

- 1 鍋にオリーブ油を引き、ミートボールを入れて焼き色をつける。
- 2 焼き色がつき、火が通ったら、きゃべつ、ピーマン、調味料を入れてる。煮詰めて、できあがり。

材料は、きのこやコーン、グリーンピース等入れてもおいしいです。
また、ミートボール以外にも、鶏肉でも作れます。
（鶏肉で作る場合は、下味で塩こしょうつけます。）

【いんごソース】

◎ 材料 3～4人分

- ・すりおろしたりんご 45g
 - ・玉ねぎ 15g→みじん切りにする
- （調味料）
- ・しょうゆ 大さじ1・1/2
 - ・三温糖 大さじ2・小さじ1
 - ・酢 大さじ1・小さじ1強
 - ・酒 大さじ1強

◎ 作り方

- 1 フライパンに玉ねぎを入れて、軽く炒める。
（油は分量外）
- 2 すりおろしたりんご、調味料を入れて、煮詰めて、できあがり。

塩こしょうでソテーした肉や魚、ハンバーグなどとも
相性ばっちりのソースです。

ぜひ、ご家庭でお試ください♪

