体にやさしいレシピ

野菜ごろごろおと姫トマトソース　主菜　副菜

＜材料・4人分＞

豚ひき肉・・・100g
じゃがいも・・中2個
ブロッコリー・1/3株
にんじん・・・中1/4本
トマト・・・・・・1/4個
サラダ油・・・小さじ1

A
- ケチャップ・・・・・大さじ1
- お好みソース・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・大さじ1/2
- コンソメ（顆粒）・小さじ1
- こしょう・・・・・・・・少々
- レモン果汁・・・・小さじ1

＜下ごしらえ＞

- ♬ **じゃがいも**・・・皮をむき、一口大に切って水にさらす。柔らかくなるまで茹でる。
- ♬ **ブロッコリー**・・小房に分けて、好みのかたさになるまで茹でる。
- ♬ **にんじん**・・・・皮をむき、厚めのいちょう切りにし、柔らかくなるまで煮る。
- ♬ **たまねぎ**・・・・みじん切り
- ♬ **トマト**・・・・・・・ざく切り（1cm角ぐらいが目安）
- ♬ **A**・・・・・・・・・・混ぜ合わせておく

＜作り方＞

①煮る
鍋を火にかけ、油をひいて豚ひき肉を炒める。たまねぎを入れてよく炒め、トマトとAを入れて水分をとばすように煮てソースを作る。

② 仕上げ
茹でたじゃがいも、ブロッコリー、にんじんを皿に盛り、上から①をかけて完成。

★ 平成30年度「ひろしま給食100万食プロジェクト」の優秀レシピです。
★ トマトの酸味と広島の特産品「レモン」の相性抜群の野菜をたくさん食べられるレシピです。

【1人分の栄養価】　1人分の野菜の量※は 62g です。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
137kcal	6.6g	3.9g	19.2g	507mg	13mg	0.7mg	1.8g	0.5g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町　レシピ　検索

熊野町　笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ（http://www.town.kumano.hiroshima.jp）で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日（食育の日）前後に、更新予定です。
子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。