

# 今月の応募献立

(10月分)

献立名	じゃがいもとミンチのケチャップいため
	

材料名 (1人分)	じゃがいも . . . . . 35g 豚ミンチ . . . . . 15g 玉ねぎ . . . . . 15g コーン . . . . . 5g ケチャップ . . . . . 10g トマトピューレー . . . 6g	洋風だし . . . . . 適宜 しょうゆ . . . . . 1g さとう . . . . . 3g 塩 . . . . . 少々 こしょう . . . . . 少々
--------------	--	---

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>① たまねぎはスライス、じゃがいもは短冊切りにする。</li> <li>② 鍋を熱し、豚ミンチをいため、ミンチから油がでてきたら玉ねぎを加えてしんなりするまでいためる。</li> <li>③ ②にコーンとじゃがいも、洋風だしを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る(玉ねぎからでる水分だけで焦げそうな場合は、水を少し加える)。</li> <li>④ じゃがいもの柔らかさを確認したら調味料を加え、味をととのえて、できあがり。</li> </ol>
--------------	---

献立の特長	子どもに人気のじゃがいもがケチャップを使ってミートソース風のできあがりでした。コーンの黄色とともに色彩も豊かで、パンにもごはんにもピッタリ！ご家庭の定番メニューに加えてみてはどうでしょう？
-------	--