

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★トミートサンド★



トミートサンドは、富島高校の生活文化科3年生の中で、調理や食べ物関係について勉強する、フード選択生のみなさんが、日向市の小中学生のために考えてくれたメニューです。

野菜をただ入れるだけでなく宮崎県の特産品のピーマンを入れたり、苦手な人が多い豆を食べやすくするためにミートソース味にしたりと、皆さんが食べやすくなるような工夫がたくさん入っています。そして、富島高校とミートサンドを掛け合わせて「トミートサンド」という名前をつけたところも面白いですね。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
豚ひき肉		12 g	48 g
牛ひき肉		10 g	40 g
たまねぎ	みじん	20 g	1/3 個
人参	みじん	10 g	1/3 本
水		3 g	大さじ 1
ケチャップ		8.2 g	大さじ 2
ウスターソース		1.5 g	小さじ 1
さとう		0.6 g	小さじ 1
塩		0.15 g	少々
こしょう		0.02 g	少々
かぼちゃ	さいの目	20 g	80 g
ピーマン	みじん	3 g	1/4 g
なす	さいの目	5 g	20 g
青豆		5 g	20 g

〈作り方〉

- ① 鍋に肉を入れ炒める。
※必要な時は、油を適量使ってください。
- ② たまねぎ、人参を加え炒める。
- ③ ②に火が通ったら、なす、かぼちゃを加え炒める。
- ④ ケチャップを先に入れ、その他の調味料、ピーマン、青豆を加えて仕上げる。