



【ミートサンド】

調理時間
15分

材料(大人 2 人分)

食パン(10枚切り):4枚
合いびき肉:90g
たまねぎ:50g
ピーマン:25g
いため油:小さじ1
塩、こしょう:少々
小麦粉:小さじ1

砂糖:小さじ1

トマトケチャップ:20g

ウスターソース:小さじ1

洋からし(粉):0.6g

水:大さじ1~

(焦げそうなら多めに加える)

〈A〉



【作り方】

- ① たまねぎ、ピーマンを粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、合いびき肉、たまねぎ、ピーマンを炒めて、塩こしょうし、火が通ったら小麦粉を振り入れさらに炒める。



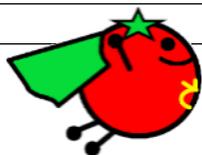
- ③ 水と調味料〈A〉を入れて煮、仕上げに溶いた洋からしを入れる。
- ④ 食パンに③をはさんで、出来上がり。

[1人前:エネルギー374kcal、たんぱく質 15.5g、脂質 15.3g、炭水化物 43.9g、食塩相当量 1.8g]

食育コラム ~レシピについて~



学校給食ではコップパンや食パンにはさんで食べるおかずとして、大人気のメニューです。朝からチーズと一緒に好きなパンにはさめば栄養もバッチリ!!たくさん作って冷凍しておくといいですね。



食育コラム ~だしで減塩~

大東市の給食では、削り節や昆布、にぼし等からだしをとっています。だしを使うことで、調味料が少なくても美味しく仕上がります。ご家庭でだしパックを使う際は、「食塩」や「調味料」が使われていないものを選びましょう。