

献立名 野菜ごろごろおと姫トマトソース			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		<ul style="list-style-type: none"> <li>・広島県産の食材を2種類以上使用する。</li> <li>・かくし味としてお好みソースを使用する。</li> </ul>	
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
じゃがいも	50	一口大	① 野菜を切る。 ② じゃがいも、ブロッコリー、にんじんをそれぞれゆでて冷ます。 ③ トマトソースを作る。 ・油を熱してひき肉を炒める。 ・玉ねぎを加えてよく炒めて、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。 ④ ②に③をかける。
ブロッコリー	20	小房に分ける	
にんじん	10	厚めのいちょう切り	
炒め油			
豚ひき肉	25		
玉ねぎ	10	みじん切り	
トマト	30	ざく切り	
ケチャップ	3.5		
お好みソース	3.5		
みりん	2		
コンソメスープの素	0.5		☆学校給食での活用 ・様々な料理にソースを組み合わせることが可能。 ・ひき肉、玉ねぎ、トマトを炒めて水を入れ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリーを入れて調味して煮物風にする。
こしょう	0.01		
レモン果汁	1		
			☆学校、家庭、地域へ普及させるための工夫 ・様々な料理とソースの組み合わせを紹介してみましよう。 ・「おと姫トマト」は大崎上島町産のトマトです。例年、2月～7月上旬頃に市場へ流通し、3月に特に甘みが特に強くなるトマトです。「おと姫トマト」について紹介するとともに、夏など、流通以外の時期は県内産のトマトを活用し、調理するよう紹介してみましよう。 ・親子を対象にした料理教室で活用してみましよう。

※材料や分量などは各施設で調整し、学校給食に取り入れてください。