

小松菜ミートドック



材料・・・1人分

コッペパン	50g	油	1g	小麦粉	2g	こしょう	0.02g
		しょうが	0.1g	こまつな	10g	さとう	0.7g
		玉ねぎ	30g	カレー粉	0.45g	ウスターソース	1.8g
		にんじん	10g	食塩	0.6g	中濃ソース	1.8g
		豚ひき肉	15g			赤ワイン	1g
		大豆	5g			粉チーズ	10g

作り方

- ① パンを背開きにする。
- ② 豚ひき肉とすりおろした生姜を混ぜ合わせ、油で炒める。
- ③ みじん切りにした玉葱とにんじんを加える。
- ④ 砕いた大豆を加えてさらに炒め、調味料を加える。
- ⑤ 細かく切ったこまつなと粉チーズを入れて炒め仕上げ。
- ⑥ コッペパンにはさむ。

一口メモ



葛飾区産の小松菜を使った小松菜ミートドックです。
豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒めて、カレー粉やソースなどで味つけをし、そこに小松菜を加えて、小松菜ミートを作りました。

小松菜ミートには、子どもたちが苦手としがちな大豆も砕いていれています。栄養満点の小松菜ミートドックを子どもたちは味わいながら、よく食べていました。