

~9月の献立より~ ☆ギニーリン Giniling☆

フィリピンの家庭料理です！



【材料】

4人分



- 豚ひき肉 150g
- にんにく 少々
- 油 小さじ1
- たまねぎ 小1個
- にんじん 小1本
- じゃがいも 大1個
- トマト水煮 (生でも) 100g
- 水 50ml
- さとう 小さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1.5
- トマトケチャップ 大さじ2
- 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎ・にんじん・じゃがいもは1cm角に切る。
- ② 油を熱し、にんにく・豚ひき肉を炒める。  
(給食ではとりひき肉を使います。)
- ③ にんじん・たまねぎを加えてさらに炒め、水・トマトを加え、じゃがいもを入れて加熱する。
- ④ さとう・ケチャップ・しょうゆを加えて味付けする。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえて仕上げる。



トマト味の「ひき肉と野菜の炒め物」です。