

給食レシピ♥ウィンナーのチリソース煮



材料（4人分）

- ウィンナー・・・・・・・・・・140g
(切ると油が浮くので短いものそのまま使う)
- ジャガイモ・・・・・・・・・・220g
- たまねぎ・・・・・・・・・・160g
- 人参・・・・・・・・・・80g
- しめじ・・・・・・・・・・40g
- グリンピース・・・・・・・・24g
- おろしじょうが・・・・・・・・少々
- おろしにんにく・・・・・・・・少々
- 油・・・・・・・・・・適量
- トマトケチャップ・・・・・・・・100g
- ウスターソース・・・・・・・・小さじ1
- チリパウダー・・・・・・・・1~2g
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・具材がつかう程度

作り方

- ① ジャガイモ、たまねぎ、人参を一口大に切る。
- ② 鍋に油をひき、にんにく、しょうがを弱火で炒め油に香りに移す。
- ③ ①を炒め、しんなりしたら水を入れる。
- ④ 沸騰したらしめじ、ウィンナーを入れる。
- ⑤ 具材に火が通ったら調味料とグリンピースを入れひと煮立させ、味をしみこませる。

(調味料割合)

ケチャップ ウスターソース チリパウダー
100 : 4 : 1

※ 酸味が強い時は砂糖で調整