



ミティティのきのこソースがけ

材料（1人分）

豚ひき肉	25g	A
牛ひき肉	20g	
ゆで大豆	5g	
にんにく	0.5g	
タイム粉	0.2g	
パプリカ粉	0.02g	
クミンシード	0.02g	
チリパウダー	0.02g	
食塩	0.15g	
こしょう	0.02g	
ベーキングパウダー	0.05g	
えのきたけ	4g	
ぶなしめじ	4g	
干ししいたけ	0.5g	
マッシュルーム水煮	5g	
にんじん	5g	
サラダ油	2.5g	
有塩バター	0.2g	
濃口醤油	3g	
生クリーム	3g	

作り方

- ①タイム粉、パプリカ粉、クミンシード、チリパウダーを混ぜておく。
- ②大豆は粗みじんにし、にんにくはすりおろす。
- ③Aをすべて混ぜ、しばらく寝かせる。
- ④③をソーセージ状か楕円形に成型してオーブンで焼く。
- ⑤えのきたけは2cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。干しいたけは水で戻してスライスし、にんじんは千切りにする。
- ⑥サラダ油とバターを熱し、きのこ類とにんじんを炒め、仕上げに醤油と生クリームを加える。
- ⑦④にきのこソースをかける。

ルーマニアの料理

松戸市はルーマニアのホストタウンなので、ルーマニアの伝統的な料理であるミティティを給食用にアレンジして提供しました。ミティティとは、牛肉や豚肉などを混ぜて作るソーセージのようなものです。色々な香辛料を使っています。これに、きのこソースをかけて食べます。

レシピの考案：松戸市立殿平賀小学校

