



<材料> 子ども4人分

ごはん	適量
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	2/3個(約150g)
油	適量
水	適量
コンソメ	4g
ケチャップ	大さじ4
レタス	4枚(約60g)
トマト	1/4個(約40g)
チーズ	3枚(約20g)

(ミックスチーズでもいいです。)

(作り方)

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、豚ひき肉と玉ねぎを炒める。
- ③ ②に適量の水・ケチャップ・コンソメを入れて煮る。
- ④ レタス・トマト・チーズは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ごはんを皿に盛り、レタス・ミートソース・トマト・チーズの順にのせる。