

おすすめ！給食レシピ

NO.12

子どもたちが大好きな給食のレシピです。
ぜひ、ご家庭でも作ってください。



スパゲッティミートソース

材 料（4人分）

【スパゲッティ】

スパゲッティ…………… 280g

塩…………… 小さじ 1/2

【ミートソース】

豚ひき肉…………… 90g

玉ねぎ…………… 200g

にんじん…………… 40g

大豆水煮…………… 40g

ピーマン…………… 30g

エリンギ…………… 40g

トマト水煮…………… 60g

油…………… 小さじ 1

おろし生姜…………… 7g

おろしにんにく…………… 4g

ケチャップ…………… 120g

胡椒…………… 少々

塩…………… 少々

★下準備

〈切り方〉

- ・玉ねぎ、大豆水煮は粗みじん切り
- ・にんじん、ピーマンはせん切り
- ・トマト水煮は 5 mm、エリンギは 2 mmスライス

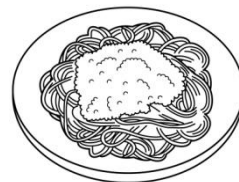
☆作り方

【スパゲッティ】

1. スパゲッティを茹でる。

【ミートソース】

1. 油でおろし生姜、おろしにんにくを炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒める。
2. 1 に玉ねぎ、にんじん、エリンギを入れて炒め、大豆水煮を加えて調味する。
3. ピーマンを散らし、少し煮詰める。
4. 皿にスパゲッティを盛り、ミートソースをかける。



*料理の味付けは、お好みに調整してください。