

ペンネミートソース



ひとくちメモ

- * パンが付く給食の場合の量です。
- * 主食として食べる場合は、量を多くしてください。
- * 一度に作って小分けにし冷凍できます。

作り方

材料と分量 (4人分)

マカロニ(ペンネ)	120 g
豚ひき肉	100 g
たまねぎ	1個
カットトマト(缶)	120 g(大さじ4)
にんじん	1/2本
セロリ	1/5本
ドライパセリ	少々
にんにく	少々
炒め油	適量
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
水	100cc

調味料



- 1 たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにくをみじん切りにする。
(にんにくはチューブでもよい)



- 2 フライパンに油・にんにくを入れ火をつけ、香りが出たら、セロリ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。



- 3 カットトマト・調味料・材料がかぶるくらいの水を入れ中火で煮込む。



- 4 別の鍋でペンネをゆでる。



- 5 3にペンネを入れ、ドライパセリをちらす。

栄養価 一人分の

エネルギー 216kcal
たんぱく質 9.7g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ぶどうパン 牛乳
ペンネミートソース
コーンサラダ

2018年4月の給食献立より

