

ペンネミートソース



ひとくちメモ

- * 主食にする場合の量です。
- * ごはんのおかずとしてお弁当に入れる場合は量を少なくしてください。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)	120g
豚ひき肉	100g
たまねぎ	1個
カットトマト(缶)	120g(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。

一人分の 栄養価

エネルギー 216kcal
たんぱく質 9.7g



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

