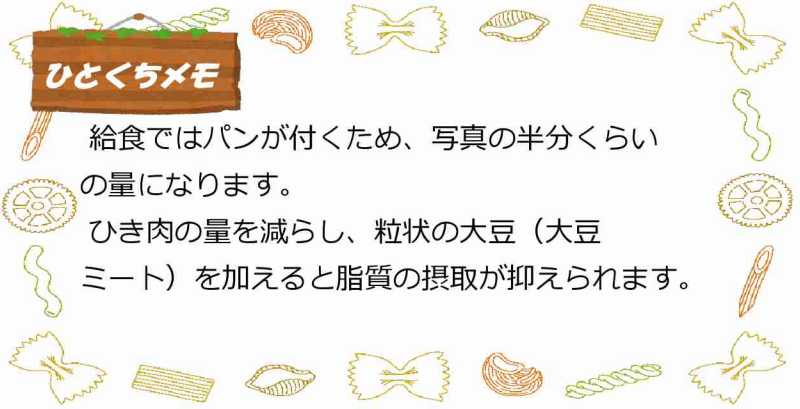


スパゲティミートソース



ひとくちメモ

給食ではパンが付くため、写真の半分くらいの量になります。

ひき肉の量を減らし、粒状の大豆（大豆ミート）を加えると脂質の摂取が抑えられます。

作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・にんにくをみじん切りにする。
- 2 オリーブ油ににんにく・セロリを入れ火をつけ、豚ひき肉を入れて炒める。
- 3 たまねぎ・にんじん・エリンギを入れて炒める。
- 4 材料が煮えたら、カットトマト・水・調味料を入れて汁気がなくなるまで煮込む。
- 5 スパゲティをゆでる。
- 6 皿にスパゲティを入れ、ミートソースをかける。（粉チーズをかけてもよい）

材料と分量 (2人分)



スパゲティ	180~200 g
豚ひき肉	100 g
たまねぎ	小1個
カットトマト(缶)	150 g
にんじん	50 g
エリンギ	1/2本(20g)
セロリ	1cm(10g)
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1/2
ワイン(赤)	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	100cc



栄養価

エネルギー 493kcal
たんぱく質 23.3g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



ぶどうパン 牛乳
スパゲティミートソース
かぶのスープ煮

2021年12月の給食献立より

