



ミートソーススパゲッティ

＜材料・・・おとな4人分＞

- 乾スパゲッティ・・・300g
- 玉ねぎ・・・200g（中1個）
- 豚ひき肉・・・90g
- にんじん・・・40g（中1/3本）
- ピーマン・・・40g（小1個）
- エリンギ・・・30g（中1本）
- サラダ油・・・大さじ1
- 塩・・・2g
- こしょう・・・少々
- ケチャップ・・・120g（1/2カップ）
- 中濃ソース・・・大さじ1と1/3
- 赤ワイン・・・大さじ1
- 粉チーズ・・・大さじ3

A

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	456 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	9.7 g
塩分	2.0 g

＜作り方＞

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。豚ひき肉を加えてほぐすように炒め、残りの野菜も加えてさらに炒める。
- ③ Aを加え、ときどき混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。
- ④ 仕上げに粉チーズを加える。
- ⑤ スパゲッティを茹でて器に盛り、ミートソースをかける。

保育園の子どもたちも大好きなミートソーススパゲッティ。きのこやピーマンのような苦手な野菜も食べやすくなっています。

