

ミートソーススパゲティ

【材料:4人分】 ※このレシピは、主食でなく小皿の料理用としての量です。

スパゲティ(半分に折る)・・・80g
豚ひき肉・・・・・・・・・・60g
玉ねぎ・・・・・・・・・・2/3個
にんじん・・・・・・・・・・1/3本
にんにく・・・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・大さじ1/3
A [コンソメ・・・・・・・・・・1g
ウスターソース・・・・・・大さじ2/3
ケチャップ・・・・・・大さじ2杯半
トマトピューレ・・・・・・・・大さじ1
ホールトマト角切り・・・・・・・・16g
砂糖・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々



給食の人気料理の1つです。ウィンナーと一緒にコッペパンにはさむなど、食べ方の工夫次第でおいしく楽しく食べられます。

【作り方】

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを入れて香りを出す。豚肉・玉ねぎ・にんじんを加えてよく炒める。
- ③ ②に A を入れてさらに炒め、砂糖・塩・こしょうで味を整える。
- ④ 沸かしておいたお湯でスパゲティをゆでる。
- ⑤ お湯を切った④を③に加えて和える。

【1人分の栄養価】

エネルギー118Kcal たんぱく質6.3g 脂質1.2g 食塩相当量0.7g