

保護者様へ

給食レシピを紹介します。

ぜひご家庭でも作ってみてください。



### ◆◇◆ミートソーススパゲティ◆◇◆

<材料>子ども4人分(大人2人分になります)

- ・スパゲティ(乾) 200g
- ・合挽肉 100g
- ・玉ねぎ 80g
- ・にんじん 40g
- ・ピーマン 20g
- ・油(炒め用) 小さじ1



<ケチャップソース>

- ・ケチャップ 80g
- ・砂糖 10g
- ・みりん 10g
- ・ウスターソース 10g
- ・コンソメ 1g

<トッピング>

- ・粉チーズ 適量
- ・パセリ 適量



<作り方>

- 1、玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- 2、ケチャップソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
- 3、フライパンに油をひき、玉ねぎとにんじんを炒める。
- 4、野菜がしんなりしてきたら、合挽肉を入れてさらに炒める。
- 5、お肉の色が変わったら、ピーマンを入れて炒める。
- 6、混ぜ合わせておいたケチャップソースを入れ、具となじませる。
- 7、コンソメで味を整えて、3分程度煮込んだら、ミートソースの完成!
- 8、スパゲティを表示時間茹でる。
- 9、茹でたスパゲティとミートソースを絡める。
- 10、皿に盛り付けて、お好みで粉チーズとパセリをトッピングしたら…  
出来上がり♪