

スパゲティ・ミートソースのレシピ

今回は保育園の給食で登場する、『スパゲティ・ミートソース』のレシピを紹介したいと思います♪
ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか？(*^~*)

材料（4人分）

食品名	使用量 (g)
鶏卵	2玉
スパゲティ	4人分
植物油	2
牛ひき肉	50
豚ひき肉	50
たまねぎ	100
にんじん	50
ピーマン	30
マーガリン	10
粉チーズ	10
トマトケチャップ	20
トマトピューレー	50
牛乳	20
コンソメ	1
水	200
ウスターソース	5
ガーリックパウダー	少々
こしょう	少々
パン粉	1



<作り方>

- ①たまねぎ・人参・ピーマンはみじん切りにする。
- ②マーガリンで牛ひき肉、豚ひき肉を炒め、たまねぎ、にんじん、ピーマンを加え、炒める。
- ③トマトケチャップ、トマトピューレー、牛乳、コンソメ、水、ウスターソース、ガーリックパウダー、パン粉、こしょう、粉チーズ(半量)を加え、弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ④スパゲティを器に盛り、③をかけ、粉チーズをふり、茹で卵を飾る。

ポイント①

スパゲティを半分に折って茹でると
食べやすくなります。
また、作ったミートソースは、
パンにはさんでサンドイッチにしたり、
グラタンにリメイクしたり、
楽しく食べられますね♪

ポイント②

パスタを茹でる時は、大きめの鍋でお湯は
たっぷり入れましょう。鍋に水を入れて火にかけ、
グラグラ沸騰したら塩を加えます。
パスタ 100g につき水 1 リッター、
水 1 リッターにつき塩 5~10g が目安です。
ぜひ参考にしてみてください(^~)/★