



ミートスパゲティ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
スパゲティ	320g	① スパゲティは、袋の表示にしたがって茹でる。
豚ひき肉	160g	② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚ひき肉、赤ワインを入れて炒める。
たまねぎ（粗みじん切り）	中 1 個	③ ②に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れ、塩・こしょうをしてさらに炒める。
にんじん（みじん切り）	1/2 本	④ 蒸し大豆、マッシュルーム、グリーンピースを入れ、Aで味付けをする。
マッシュルーム（スライス）	60g	⑤ 茹でたスパゲティとからめる。
蒸し大豆（または水煮）	30g	
グリーンピース	20g	
にんにく（みじん切り）	1/2 かけ	
油	適宜	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
赤ワイン	大さじ 2	
ケチャップ	大さじ 5	
A トマトピューレ	大さじ 5	
砂糖	小さじ 2	
ウスターソース	大さじ 2	

給食ではクラッシュ大豆を使います。

ひとこと Memo

給食で人気のメニューです。大豆が入り、いつものミートスパゲティよりもさらに栄養満点です。また、隠し味に赤ワインを入れることで味に深みがでます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	458kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	8.6g
食塩相当量	2.1g