

大豆入りミートスパゲティ

主食



1人分
エネルギー
469kcal
食塩相当量
1.7g

材料・下準備 (4人分)

スパゲティ	4束(400g)	ゆでる
油	大さじ1/2(6g)	
にんにく(チューブ)	1.5cm	
豚ひき肉	60g	
たまねぎ	1個(200g)	みじん切り
にんじん	1/3本(50g)	みじん切り
トマト水煮缶(カット)	1/2缶(200g)	
大豆(水煮)	1/2袋(75g)	みじん切り
コンソメ(顆粒)	小さじ1(3g)	
トマトケチャップ	大さじ2(36g)	
ウスターソース	大さじ1と1/2(27g)	
塩	小さじ1/4(1.5g)	
こしょう	少々	
乾燥パセリ	適宜	

ワンポイントメモ

給食で人気のミートソースに刻んだ大豆を加えることで、普段なかなかとりにくい「豆」も、無理なくおいしく食べることができます。

ソースは多めに出来上がるので、余ったソースは、パンにのせたり、ドリアにするなど、簡単に別の料理にアレンジできます。



作り方

- 鍋に油を熱し、にんにくと豚ひき肉を炒める。
- 豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじんを加える。
- たまねぎがしんなりしたら、トマト缶・大豆・調味料を加える。
- ときどき混ぜながら煮詰め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ゆでたスパゲティにソースをかけ、好みにパセリを散らす。



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画はこちら



給食レシピはこちら

