

いただきますーす!

VOL.7

2023年10月30日

発行



☆10月のおすすめ献立☆



<献立名>



- ・ミートソース
スパゲッティ
- ・ポテトサラダ
- ・ブロッコリー
- ・牛乳
- ・バナナ



☆材料☆ミートソーススパゲッティ

食品名	こども4人分
スパゲッティ	200g
合いびき肉	160g
玉ねぎみじん切り	160g
人参みじん切り	40g
ピーマンみじん切り	15g
マッシュルーム	20g
トマト水煮	40g
トマトピューレ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
ハヤシルー	12g
コンソメ顆粒	小さじ1

A



調理の ポイント

- ・具材として、きのこ類を細かく刻んだものを入れても良いと思います。
- ・Aの分量はお好みで調整してくださいね。
- ・酸味が気になる場合は三温糖を加えると食べやすくなります。
- ・パセリを（乾燥パセリでもOK）散らすときれいです。

☆作り方☆

- (1) 玉ねぎ・人参・マッシュルームをみじん切りにし、ピーマンを茹でておく。
- (2) スパゲッティを茹でておく。
- (3) 合いびき肉を炒め、玉ねぎ・人参・マッシュルームを加えさらに炒める。
- (4) (3) に A を加え煮込む。（水分が少なくなり、とろみがついたらピーマンを加える）
- (5) 茹であがったスパ麺の上に(4)をかけ、お好みで粉チーズをかける。