

* 保育園のおすすめレシピ *

ミートソーススパゲティ

ひとくちメモ

保育園で人気のメニューです。玉葱や人参をみじん切りにしているため、野菜が苦手でも食べやすいです。

<材料 幼児 5 人分>

| | | | |
|-----------|---------------|------------|------------------|
| スパゲティ | 175g | ケチャップ | 大さじ 3 弱(50g) |
| 豚ひき肉 | 100g | 味噌 | 小さじ 1/2(2.5g) |
| 玉葱 | 中 2/3 個(125g) | 水 | 150g |
| 人参 | 中 1/3 本(50g) | | |
| にんにく | 2.5g | 米粉 | 大さじ 1・1/3(12.5g) |
| サラダ油 | 適量 | パセリ(みじん切り) | 小さじ 1 (2.5g) |
| カットマト(缶詰) | 50g | 塩 | 少々 |

(生トマトやトマトピューレでもよい)

<作り方>

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 人参・玉葱は 3~5mm 程度のみじん切りにする。
- ③ 油で①を炒めて香りを出し、②・ひき肉を炒める。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、カットマト缶(汁ごと)・ケチャップ・味噌・水を加え煮込む。
- ⑤ 煮詰まってきたら、水で溶いた米粉を入れてとろみをつけ、みじん切りにしたパセリを加えて火を通し、塩で味を調える。
- ⑥ 2~3 等分に折って茹でたスパゲティに⑤をかける。



札幌市保育所給食基準献立より

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml
1カップ=200ml です。